

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Раменское»**

МБУ ДО «СШ «Раменское»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета

МБУ ДО «СШ «Раменское»

Протокол № 1 от 25.04.2023

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБУ ДО «СШ «Раменское»

№ 22 от 28.04.2023

Русаков Д.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С
ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»**

ДИСЦИПЛИНА «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА»

Срок реализации программы: без ограничения

Разработчики

Старший инструктор-методист по АФК Хамцова Юлия Александровна

Тренер-преподаватель по АФК Потанин Михаил Олегович

Раменское 2023 г.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Раменское»**

МБУ ДО «СШ «Раменское»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета

МБУ ДО «СШ «Раменское»

Протокол № 1 от 25.04.2023

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБУ ДО «СШ «Раменское»

№ 22 от 28.04.2023

_____ Русаков Д.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С
ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»**

ДИСЦИПЛИНА «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА»

Срок реализации программы: без ограничения

Разработчики

Старший инструктор-методист по АФК Хамцова Юлия Александровна

Тренер-преподаватель по АФК Потанин Михаил Олегович

Раменское 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	- 3
I. Общие положения	- 9
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	- 10
2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	- 10
2.2. Годовой учебно-тренировочный план	- 15
2.3. Календарный план воспитательной работы	- 19
2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	- 21
2.5. Планы инструкторской и судейской практики	- 28
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	- 30
III. Система контроля	- 31
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	- 40
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	- 42
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	- 44
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	- 44
6.2. Кадровые условия реализации Программы	- 51
Перечень информационного обеспечения	-53

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки МБУ ДО «СШ «Раменское», разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с поражением ОДА (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. N 1084), в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, №50, ст. 6242; 2011, №50, ст. 7354; 2021, №18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012г. №607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №26, ст. 3525).

Программа, являясь нормативно-правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению целостности учебно-тренировочного процесса, определяет основные стратегические направления развития, объём и содержание образовательной деятельности, возможный контингент обучающихся, состояние материально - технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности.

Программа рассчитана на воспитанников с 11 лет (стрельба из лука), без возрастных ограничений по окончанию обучения.

При организации физкультурно-спортивной деятельности среди лиц с ПОДА характерным является длительно существующий стереотип гиподинамии, значительно снижающий адаптивные возможности и искажение работы кардиореспираторной системы в результате невозможности или ограничения произвольной вертикализации. Большая часть лиц со спинальными поражениями ограничена в освоении новых видов двигательной активности в положении сидя и полулежа. Врожденное отсутствие конечностей или последствия ампутации приводит к искажению основных

локомоций из-за нарушения балансирующих реакций тела, что приводит к дополнительным тратам энергии на поддержание равновесия. Также искажается схема тела в результате отсутствия части периферического отдела двигательного анализатора ампутированных конечностей. Компенсаторные позы при выполнении основных локомоций или спортивных действий требуют дополнительных специальных видов тренировок для достижения оптимального результата. У лиц с поражением опорно-двигательного аппарата нарушен весь ход моторного развития, что естественно оказывает неблагоприятное воздействие на формирование нервно-психических функций.

У лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата (врожденное недоразвитие, частичная или полная ампутация конечности) происходит нарушение или потеря двигательных функций, а, следовательно, нарушение физического и психического развития, появляются различные двигательные компенсации и вторичные деформации, которые усугубляют неблагоприятное влияние недоразвития или ампутации. Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на коррекцию нарушений психомоторного развития и формирование двигательных компенсаций и на мобилизацию подвижности в сохранных суставах и развития силы мышц сохранившихся сегментов недоразвитых конечностей.

При заболеваниях центральной нервной системы так же происходит потеря двигательных функций одной или нескольких конечностей, которая часто сочетается с различными нарушениями психики и интеллекта.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития лиц с ПОДА, возрастных стимулов и интересов. Необходимо подчеркнуть, что физкультурная деятельность лиц с ПОДА является очень сложным и многофакторным процессом, так как физической культурой занимаются люди, образ жизни которых разительно отличается от образа жизни окружающих. В связи с этим на всех этапах

подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие специалисты, непосредственно обеспечивающие учебно-тренировочный процесс, в том числе педагоги-психологи, спортсмены-инструкторы и иные специалисты.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с ПОДА и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию учащихся.

Программа спортивной подготовки предназначена для тренеров-преподавателей, руководителей, специалистов и является основным документом для организации и реализации учебно-тренировочной и воспитательной работы МБУ ДО «СШ «Раменское».

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию технологий в процессе обучения и воспитания, которые отражены:

в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);

- в формах и методах обучения (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах СС и ВСМ), медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский

контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся);

- в методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе обучения);

- в средствах обучения (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанного на группу обучающихся, использование технических средств в обучении);

- в формах подведения итогов (тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика занимающихся).

Программа направлена на:

- создание условий для всестороннего развития личности по средствам физической культуры и спорта;

- мотивацию личности к познанию и творчеству;

- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

- укрепление психического и физического здоровья, создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка;

- приобщение к здоровому образу жизни;

- профилактику асоциального поведения;

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа людей с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одаренных спортсменов;

- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка резерва в сборные команды Московской области;
- поддержка лучших тренеров-преподавателей;
- поддержка воспитательной системы учреждения;
- содействие развитию видов спорта, культивируемых в МБУ ДО «СШ «Раменское».

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья воспитанников МБУ ДО «СШ «Раменское», повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию учащихся.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Паралимпийский спорт, спорт лиц с поражением ОДА в последнее время приобрел большую популярность в обществе, получил широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, где готовят спортсменов различного уровня. Приём людей с ограниченными возможностями в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов МБУ ДО «СШ «Раменское». Занятия проводят тренеры-преподаватели. Люди с ограниченными возможностями, начинающие посещать спортивные секции, не имеют практического опыта занятий физической культурой и спортом и на данном этапе необходимо заинтересовать обучающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

Настоящая программа для спорта инвалидов и лиц с поражением ОДА имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья в городе Раменское.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплине стрельба из лука с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 № 1084 (далее – ФССП). 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.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании МБУ ДО «СШ «Раменское»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	11	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	13	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	III	1
			II	
			I	

Объем программы

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18	20-22
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	832-936	1040-1144

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

учебно-тренировочные занятия:

1. Индивидуальные занятия: индивидуальные занятия могут быть полезны для участников, которые нуждаются в индивидуальном подходе и корректировке техники стрельбы. Также, индивидуальные занятия могут помочь тренеру более эффективно оценить и разработать индивидуальный план тренировок для каждого участника.
2. Групповые занятия: групповые занятия могут быть полезны для участников, которым необходимо развивать командные навыки и умение работать в коллективе. Групповые занятия также могут помочь участникам получить дополнительную мотивацию и поддержку от других участников.
3. Соревнования и турниры: соревнования и турниры могут помочь участникам развить навыки, необходимые для выступления на соревнованиях, такие как управление стрессом, концентрация и уверенность. Также, соревнования и турниры могут предоставить

участникам возможность оценить свой уровень подготовки и узнать, какие аспекты их тренировок нужно улучшить.

4. Теоретические занятия и обучающие материалы: теоретические занятия и обучающие материалы могут помочь участникам лучше понять правила и технику стрельбы, а также узнать о различных стрелковых дисциплинах и техниках тренировок.
5. Онлайн-образование: онлайн-образование может быть полезным для участников, которые не могут посещать регулярные занятия по каким-то причинам.
6. Интенсивные лагеря и тренировочные сборы: интенсивные лагеря и тренировочные сборы могут быть полезными для участников, которые хотят ускорить свой процесс подготовки к соревнованиям. Такие мероприятия могут предоставить участникам возможность сосредоточиться на тренировках и получить интенсивную поддержку и обратную связь от тренера.

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	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	-	-
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	14	-

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	14	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-
2. Специальные учебно - тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	18	14	-
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	До 10 суток		-
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год		-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 суток		-

спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	3	2	3
Отборочные	2	2	4
Основные	1	2	3

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

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об

официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Московской области.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
		Наполняемость групп (человек)		
		6	4	2
		Недельная нагрузка в часах		
		4.5-9	10-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		1.5	3	3
	<i>Общее количество часов в год</i>	234-468	520-728	832-936
1	Общая физическая подготовка (%)	53-57	38-42	28-32
2	Специальная физическая подготовка (%)	20-25	27-33	30-42
3	Спортивные соревнования (%)	1-2	2-4	3-5
4	Техническая подготовка (%)	14-18	16-20	14-18
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-4	2-5
6	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-4	2-5

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	128.7 – 171.6	171.6 – 257.4
2	Специальная физическая подготовка	46.8 – 62.4	62.4 – 93.6
3	Спортивные соревнования	2.3 – 3.12	3.12 – 4.7
4	Техническая подготовка	35.1 – 46.8	46.8 – 70.2
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	11.7 – 15.6	15.6 – 23.4
	тактическая подготовка	7 – 9.4	9.4 – 14
	теоретическая подготовка	4.7 – 6.2	6.2 – 9.4
6	Психологическая подготовка	2.3 – 3.1	3.1 – 4.7
7	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	2.3 – 3.1	3.1 – 4.7
	Инструкторская практика	1.3 – 2	2 – 2.6
	Судейская практика	1 – 1.1	1.1 – 2.1
8	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	4.7 – 6.2	6.2 – 9.4
	Медицинские, медико-биологические	1.3 – 2.2	2.2 – 2.6
	Восстановительные мероприятия	2.1 – 2	2 – 4.2
	Тестирование и контроль	1.3 – 2	2 – 2.6
	ИТОГО	234 – 312	312 – 468

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации)**

№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	208 – 249.6	249.6 – 291.2
2	Специальная физическая подготовка	156 – 187.2	187.2 – 218.4
3	Спортивные соревнования	10.4 – 12.5	12.5 – 14.6
4	Техническая подготовка	104 – 124.8	124.8 – 145.6
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	20.8 – 24.9	24.9 – 29.2
	тактическая подготовка	10.4 – 12.5	12.5 – 14.6
	теоретическая подготовка	5.2 – 6.2	6.2 – 7.3
	психологическая подготовка	5.2 – 6.2	6.2 – 7.3
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	5.2 – 6.2	6.2 – 7.3
	Инструкторская практика	2.6 – 3.1	3.1 – 3.6
	Судейская практика	2.6 – 3.1	3.1 – 3.7
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	15.6 – 18.7	18.7 – 21.8
	Медицинские, медико-биологические	5.1 – 6.3	6.3 – 7.3
	Восстановительные мероприятия	5.1 – 6.2	6.2 – 7.3
	Тестирование и контроль	5.1 – 6.2	6.2 – 7.2
	ИТОГО	520 – 624	624 – 728

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования
спортивного мастерства**

№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	249.6 – 280.8	249.6 – 280.8
2	Специальная физическая подготовка	332.8 – 374.4	332.8 – 374.4
3	Спортивные соревнования	24.9 – 28.1	24.9 – 28.1
4	Техническая подготовка	124.8 – 140.4	124.8 – 140.4
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	66.4 – 75	66.4 – 75
	тактическая подготовка	24.9 – 28.1	24.9 – 28.1
	теоретическая подготовка	16.6 – 18.8	16.6 – 18.8
	психологическая подготовка	24.9 – 28.1	24.9 – 28.1
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	8.3 – 9.3	8.3 – 9.3
	Инструкторская практика	4.2 – 4.6	4.2 – 4.6
	Судейская практика	4.1 – 4.7	4.1 – 4.7
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	25 – 28	25 – 28
	Медицинские, медико-биологические	8.3 – 9.3	8.3 – 9.3
	Восстановительные мероприятия	8.3 – 9.3	8.3 – 9.3
	Тестирование и контроль	8.4 – 9.4	8.4 – 9.4
	ИТОГО	832 – 936	832 – 936

2.3. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО».	В течение года
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	Посещение учебных заведений.	В течение года
Здоровье сбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о культуре здоровья, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, МО, Раменского г.о.; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)	В течение года
		Проведение:	

		<ul style="list-style-type: none"> - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. 	
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	<p>Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.</p> <p>Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.</p> <p>Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.</p>	В течение года

АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

Теоретическая часть

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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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 антидопинговых мероприятий МБУ ДО «СШ «Раменское»

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Тренеры, инструкторы-методисты, заместитель директора по спортивной работе
2	Оформление и ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте	В течение года	Заместитель директора по

			спортивной работе
3	Оформление и своевременное обновление стенда с методическими материалами по антидопингу	В течение года	Заместитель директора по спортивной работе
4	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При заключении трудового договора	Заместитель директора по спортивной работе
5	Проведение антидопинговых мероприятий с тренерами спортивной школы («Веселые старты. Играй честно»), антидопинговая викторина	Апрель Ноябрь	Заместитель директора по спортивной работе, руководители структурных подразделений
6	Ознакомление с антидопинговыми общероссийскими правилами занимающихся	При поступлении	Тренеры, инструкторы-методисты
7	Информирование занимающихся об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно	Тренеры, инструкторы-методисты
8	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их законными представителями (родителями) беседы на тему: «Права	Сентябрь	Тренеры

	и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу», «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
9	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их законными представителями (родителями), беседы на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Декабрь	Тренеры
10	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их законными представителями (родителями) беседы на тему: «Риски и последствия использования биологически активных добавок»	Февраль	Тренеры

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в

порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при

подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны,

правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года

3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

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

№	Мероприятие	Содержание
1.	Наличие медицинского обследования у поступающих спортсменов	Справка о состоянии здоровья и отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям по избранному виду спорта
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в ГБУЗ «Раменская областная больницы», члены сборных команд - в спортивном диспансере г. Мытищи и в МОНИКИ согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Медицинское обеспечение спортивных мероприятий	Проводится медицинскими организациями по контракту
4.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
5.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил.
6.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3. 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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «стрельба из лука»

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 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.	Бег на 200 м или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	с	за минимальное время	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места	м	не менее	0,50
6.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	1
Для спортивной дисциплины академическая гребля (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на животе. Тяга снаряда весом 5 кг (за 3 мин)	количество раз	максимальное	

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «стрельба из лука»

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

и третьем году;

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

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап
спортивной специализации) по виду спорта «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 200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

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

**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)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	
7.	И.П. – сидя или стоя. Удержание растянутого лука в позе изготовки (максимальное время)	количество раз	не менее 1	
8.	И.П. – сидя или стоя. Натяжение тетивы лука до касания подбородка	количество раз	не менее 10	

3.1.3. 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 разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» 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.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и
спортивные звания) 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	кг	не менее 28	
2.	Бег 1000 м или бег на коляске 400 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 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 (за максимальное время)	количество раз	не менее 1	
8.	Натяжение тетивы лука до касания подбородка	количество раз	не менее 15	
Для спортивной дисциплины академическая гребля (I, II, III функциональные группы)				

3.2. 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП)

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

Программный материал

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа людей с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одаренных спортсменов;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка резерва в сборные команды Московской области;
- поддержка лучших тренеров-преподавателей;
- поддержка воспитательной системы учреждения;
- содействие развитию видов спорта, культивируемых в МБУС «СШ «Раменское».

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по программе выглядит следующим образом:

1. Введение в программу и основные понятия лучного спорта
 - История лучного спорта
 - Основные типы лука и стрел
 - Основные правила лучного спорта
2. Обучение технике стрельбы из лука
 - Основные элементы техники стрельбы
 - Правильное дыхание и позиционирование
 - Тренировки на улучшение техники
3. Физическая подготовка лучников

- Упражнения на развитие выносливости
- Упражнения на развитие силы и гибкости
- Комплекс упражнений на развитие координации движений
- 4. Тактика и стратегия в лучном спорте
- Основные тактические приемы в лучном спорте
- Стратегии игры в командном и индивидуальном форматах
- Анализ игр соперников и разработка индивидуальных тактических планов
- 5. Психологическая подготовка лучников
- Овладение техниками сосредоточения и релаксации
- Работа с эмоциями и стрессом
- Развитие уверенности и мотивации
- 6. Организация соревнований и тренировок
- Организация тренировочного процесса
- Подготовка к соревнованиям
- Оценка результатов и анализ ошибок
- 7. Медицинские аспекты лучного спорта
- Основы профилактики травм
- Меры первой помощи при травмах
- Основы восстановительной медицины
- 8. Заключительный этап и подведение итогов
- Резюмирование основных достижений и прогресса
- Подведение итогов соревнований и тренировок
- Планирование дальнейшей работы и развития.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку, установлены специальные федеральные стандарты спортивной подготовки (Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с поражением ОДА (утв. приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. N 1084).

Формы спортивной подготовки лиц с пода могут включать:

1. Индивидуальные тренировки: тренировки, проводимые индивидуально с тренером, чтобы сосредоточиться на индивидуальных потребностях и целях каждого спортсмена. Эта форма подготовки может помочь улучшить технику и форму, а также увеличить уверенность в себе.
2. Групповые тренировки: тренировки, проводимые в группе, чтобы улучшить координацию и командный дух. Групповые тренировки могут также помочь увеличить мотивацию и поддержку со стороны других участников.
3. Тренировки на открытом воздухе: тренировки, проводимые на открытом воздухе, чтобы улучшить способность адаптироваться к различным погодным условиям и улучшить силу и выносливость.
4. Специализированные тренировки: тренировки, специально разработанные для развития конкретных навыков или умений, таких как улучшение техники стрельбы или увеличение выносливости.
5. Тренировки в условиях соревнования: тренировки, проводимые в условиях, максимально приближенных к соревнованиям, чтобы помочь спортсменам привыкнуть к атмосфере соревнования и увеличить конкурентоспособность.
6. Подготовка к соревнованиям: подготовка, включающая в себя всю необходимую подготовку к соревнованиям, такую как разработка тактики, анализ соперников и практические тренировки на поле соревнований.
7. Оценка результатов и анализ ошибок: этот этап включает в себя анализ результатов тренировок и соревнований, чтобы определить, какие навыки и

умения нуждаются в дополнительной тренировке, а также чтобы исправить ошибки и улучшить результаты.

Все эти формы спортивной подготовки могут быть эффективными для лиц с пода, и выбор подходящей формы зависит от индивидуальных потребностей и целей каждого спортсмена.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

(указываются материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для осуществления спортивной подготовки**

Активная инвалидная коляска для стрельбы из лука	штук	6
Брусья гимнастические	штук	1
Гантели переменной массы (от 1 до 12 кг)	комплект	2
Гимнастическая скамейка	штук	2
Груз для стабилизатора	штук	250
Демпфер для плеча	штук	12
Демпфер для прицела	штук	12
Демпфер для стабилизатора	штук	12
Динамометр для измерения силы лука	штук	1
Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	1
Заколка для мишени	штук	48
Зонт	штук	6
Канат для ограждения площадки для стрельбы из лука	метр	300
Киссер для блочного лука	штук	6
Клей для оперения	штук	6
Кликер для классического лука	комплект	6
Колчан для стрел	штук	6
Набор приспособлений для проверки луков (фунтометр, специализированная линейка, линейка, циркуль, скоростиметр, лазерный нивелир, вставки на плечи для центровки лука)	комплект	1
Лента полихлорвиниловая, ширина до 3 см	метр	2500
Мишень для стрельбы из лука разных диаметров	штук	1000
Мушка для классического лука	штук	6
Мяч баскетбольный	штук	1
Мяч волейбольный	штук	1

Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
Мяч футбольный	штук	1
Наконечник для алюминиевых стрел	штук	144
Наконечник для карбоновых стрел	штук	144
Насос для накачивания	комплект	1
Нить для обмотки тетивы (в катушке)	штук	4
Обмоточная машинка для тетивы	штук	2
Оперение для стрел	штук	500
Отстрелочный станок для стрел	штук	1
Перекладина гимнастическая	штук	1
Пин (штырь) для стрел	штук	250
Пипсайт (приспособление для прицеливания) для блочного лука	штук	6
Подзорная труба	штук	6
Подставка для блочного лука и стрел	штук	6
Подставка для классического лука и стрел	штук	6
Полочка для блочного лука	штук	12
Полочка для классического лука	штук	12
Пресс для блочного лука	штук	1
Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	4
Рулетка металлическая (100 м)	штук	1
Скакалка гимнастическая	штук	6
Скоп для блочного лука	штук	6
Спортивный блочный лук (в сборе)	комплект	6
Спортивный классический лук (в сборе)	комплект	6
Станок для наклейки перьев (переклейка)	штук	1
Станок для резки стрел	комплект	1
Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	штук	50
Стрелы для спортивного лука	комплект	144
Табло с обратным отсчетом времени с четырьмя режимами и пультом управления, для стрельбы из лука	штук	1
Тренога (для подзорной трубы)	штук	6
Тройник для лука	штук	6
Трубка алюминиевая для стрел	штук	144
Трубка карбоновая для стрел	штук	144
Флажок для указания направления ветра при стрельбе из лука	штук	6
Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	250
Хвостовик для карбоновых стрел	штук	250
Шатер (укрытие для стрелков от солнца, дождя)	штук	1
Щит мишени для стрельбы из лука	штук	6

Эспандер двойного действия	штук	6
Эспандер плечевой	штук	6
Эспандер резиновый ленточный	штук	6

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единиц а измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатац ии (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)
1.	Активная-инвалидная коляска для стрельбы из лука	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
2.	Клей для оперенья	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
3.	Кликер	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Колчан для стрел	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
5.	Наконечник	штук	на обучающегося	-	-	12	1	24	1
6.	Нить для тетивы в бобине	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Оперенье для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1
8.	Плечи к луку	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
9.	Плунжер	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Полочка для лука	штук	на обучающегося	-	-	10	1	10	1
11.	Прицел	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
12.	Рукоятка к луку	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
13.	Спортивный блочный лук	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
14.	Спортивный классический лук	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
15.	Стабилизаторы	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	3	2
16.	Трубка для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	24	1

17.	Трубка для стрел с наконечниками	штук	на обучающегося	-	-	12	1	24	1
18.	Хвостовик для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование								
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)								
Брюки спортивные (белые для соревнований)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Ветрозащитный костюм	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
Крага	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Нагрудник	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
Напальчник для стрельбы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
Плащ	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
Сумка-чехол для транспортировки колес коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Футболка спортивная (белая)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Шапочка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для реализации программы лучного спорта необходимы квалифицированные и опытные специалисты, которые будут обучать спортсменов и обеспечивать безопасность на тренировках и соревнованиях. Кадровые условия включают следующие аспекты:

1. Тренерский состав: для реализации программы лучного спорта необходимы квалифицированные тренеры, которые будут обучать спортсменов различным техникам и тактикам стрельбы из лука, а также разрабатывать индивидуальные тренировочные программы и планы соревнований. Тренерский состав должен иметь соответствующую квалификацию и опыт работы с атлетами.
2. Медицинский персонал: для обеспечения безопасности спортсменов необходимо наличие медицинского персонала, который будет оказывать первую медицинскую помощь в случае травм и заболеваний. Медицинский персонал должен иметь соответствующую квалификацию и опыт работы с атлетами.
3. Административный персонал: для эффективной организации и проведения тренировок и соревнований необходим административный персонал, который будет заниматься управлением и координацией деятельности спортивной организации. Административный персонал должен иметь соответствующую квалификацию и опыт работы в спортивной сфере.
4. Волонтеры: для проведения соревнований и мероприятий по лучному спорту могут быть задействованы волонтеры, которые будут помогать в организации и проведении мероприятий, обеспечении безопасности и комфорта участников и зрителей. Волонтеры должны быть грамотно подобраны и обучены соответствующим навыкам.

Все персонал должен иметь необходимую подготовку и соответствующие сертификаты и разрешения на работу в спортивной сфере. Также необходимо

обеспечить персонал необходимым оборудованием и материалами для работы.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

1. № 329-ФЗ от 4 декабря 2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084), зарегистрирован в Минюсте России 20.12.2022г № 71704;
3. Приказ Минспорта России от 9 августа 2016 г. N 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил»;
4. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика физического воспитания инвалидов. Ч.1 -2. – Одесса, 1991.
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие.-М.: Советский спорт,2000.-240с.: ил.
6. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психологопедагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс,2002.-140с.
7. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта/ Под общей ред.П.А. Рожкова.- М.: Советский спорт,2009.- 784с.: ил.
8. Сборник. Теория и практика адаптивной физической культуры (образование, наука, практика). СПб.: Санкт- Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф.Лесгафта, 2005.- 176 с.
9. Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры/ С.П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло.- М.: Советский спорт,2008– 256 с.: ил.
10. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред.проф. С.П. Евсеева.- М.: Советский спорт,2002.- 448с.: ил.
11. Храмов В.В. Медицинская классификация в адаптивном спорте. – Саратов: ООО Издательство «Научная книга», 2007 – 158 с.

Перечень Интернет-ресурсов

12. www.minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ;
13. www.paralymp.ru – Паралимпийский комитет России;
14. <https://archery.su> - Общероссийская общественная организация «Российская федерация стрельбы из лука»;
15. <https://www.fpoda.ru/> - Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата».