

**Муниципальное Автономное учреждение Дополнительного образования
«Спортивная школа «Химки»**

Принята на заседании
методического совета
от «_____» _____ 2023 г.
Протокол № _____

Утверждена
Приказом директора
МАУ ДО СШ «Химки»

Е.В. Кищенко
от «_____» _____ 2023 г. № _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

Возраст обучающихся: с 15 лет

Срок реализации программы: 10 лет

Условия реализации программы: бюджет

ID номер программы в АИС «Навигатор»:

Программу разработала:
Касаткина А.И.-
инструктор-методист отдела
методического обеспечения
МАУ ДО СШ «Химки»

Оглавление

I. Общие положения

II. 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.
- 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
- 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
- 2.4. Годовой учебно-тренировочный план
- 2.5. Календарный план воспитательной работы
- 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
- 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.
- 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

III. Система контроля

- 3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.
- 3.2. Оценка результатов освоения Программы
- 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

IV. Рабочая программа по виду спорта

- 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.
- 4.2. Учебно-тематический план

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

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):
- 6.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:
- 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по видам спорта «спорт лиц с поражением ОДА» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в Таблице №1 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 21.12.2022 г. №1341 (далее - ФССП).

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»-1160007711Я

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
стрельба из лука - КЛ - 18 м (30+30 выстрелов) + финал (О)	116 018 1 7 11 Л
стрельба из лука - КЛ - 70 м (36+36 выстрелов) + финал (О)	116 019 1 7 11 Л
стрельба из лука - КЛ - командные соревнования (квалификация + финал 18 м) (О)	116 020 1 7 11 Л
стрельба из лука - КЛ - командные соревнования - смешанные (квалификация + финал 18 м) (О)	116 021 1 7 11 Л
стрельба из лука - КЛ - командные соревнования (квалификация + финал 70 м) (О)	116 022 1 7 11 Л
стрельба из лука - КЛ - командные соревнования - смешанные (квалификация + финал 70 м) (О)	116 023 1 7 11 Л
стрельба из лука - БЛ - 18 м (30+30 выстрелов) + финал (О)	116 024 1 7 11 Л
стрельба из лука - БЛ - 18 м (30+30 выстрелов) + финал (W1)	116 025 1 7 11 Л
стрельба из лука - БЛ - 50 м (36+36 выстрелов) + финал (О)	116 026 1 7 11 Л
стрельба из лука - БЛ - 50 м (36+36 выстрелов) + финал (W1)	116 459 1 7 11 Л
стрельба из лука - БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 18 м) (О)	116 460 1 7 11 Л
стрельба из лука - БЛ - командные соревнования - смешанные (квалификация + финал 18 м) (О)	116 461 1 7 11 Л
стрельба из лука - БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 50 м) (О)	116 462 1 7 11 Л
стрельба из лука - БЛ - командные соревнования - смешанные	116 463 1 7 11 Л

(квалификация + финал 50 м) (О)	
стрельба из лука - БЛ - командные соревнования - смешанные (квалификация + финал 50 м) (W1)	116 464 1 7 11 Л
фехтование - рапира (С)	116 294 1 7 11 Л
фехтование - шпага (С)	116 300 1 7 11 Л

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа Химки» (далее Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1341, Методических рекомендаций «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки», утвержденными ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 06 февраля 2023 г., а также следующих нормативных правовых актов:

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

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

Программа является основным документом при организации и проведении занятий, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки,

отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ).

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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются определенные задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и совершенствование навыков соревновательной деятельности;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- сохранение здоровья спортсменов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Краткая справка спортивных дисциплин, реализуемых Программой и их отличительные особенности

В 1981 году в Постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовой физической культуры и спорта» были определены конкретные задачи по развитию физкультурного движения в нашей стране. Но если для здоровых людей физкультура и спорт были обычной потребностью, реализуемой в повседневной жизни, то для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) они становятся настоятельной необходимостью, так как наряду с лечебной физической культурой являются наиболее действенным методом восстановления в первую очередь двигательных возможностей. В 1980 году в Ленинграде создается федерация спорта инвалидов при спорткомитете, объединившая спортсменов с нарушением органов зрения, слуха и ПОДА. С 1981 года стали проводиться летние и зимние спортивные игры инвалидов с привлечением инвалидов-спортсменов из других городов, союзных республик. Уже в 1982 году в летних спортивных играх инвалидов приняли участие представители Эстонии, Болгарии и Чехословакии. Параллельно с огромной организационной работой проводились соревнования среди инвалидов не только на уровне городов, регионов, областей, республик, но и страны, определены и оговорены виды спорта. Впервые наши спортсмены-инвалиды появились за рубежом в 1989 году - на чемпионате стран социалистического содружества по плаванию. Этим соревнованиям предшествовали I Всероссийские летние спортивные игры инвалидов (Омск, 1987 г.), II Всероссийские летние спортивные игры инвалидов (Омск, 1988 г.), I Всесоюзные спортивные игры инвалидов (Атланта, 1988 г.), Всесоюзная Спартакиада инвалидов (Саки, 1989 г.). А с 1990 года стали проводиться чемпионаты и первенства РСФСР и СССР по отдельным видам спорта (легкой атлетике, плаванию, волейболу, стрельбе из лука, настольному теннису, шашкам, шахматам). С 1992 года спортсмены-инвалиды с ПОДА принимают участие в Паралимпийских играх и завоевывают призовые места. Паралимпийский спорт - спорт для лиц: с ампутациями конечностей; с церебральным параличом; с поражением спинного мозга (колясочников); с поражением зрения. На основе этого спорта развивается паралимпийское движение. Главной целью спорта лиц с поражением ОДА является максимально возможная самореализация в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий. Демонстрация выдающихся достижений спортсменов с поражением ОДА, особенно если им удается установить рекорды мира или Паралимпийских игр, является мощным средством формирования активной жизненной позиции, установок на здоровый образ жизни, интересов и потребности в собственном физическом совершенствовании. В настоящее время в России работают около двухсот спортивно-оздоровительных и реабилитационных клубов, где ведется работа по 16 видам спорта, открываются специализированные детско-юношеские школы для спортсменов-инвалидов. 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, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Стрельба из лука имеет тысячелетнюю историю. Искусство владеть луком высоко ценилось на заре развития человечества. Лук - одно из самых древних видов оружия в

истории человечества. Изобретенный много веков назад, он до сих пор служит людям, успешно заменяя охотничье ружье коренным обитателям амазонской сельвы, австралийского буша и тропических лесов Африки. Как вид спорта стрельба из лука зародилась в Швейцарии в 15 веке в память о легендарном Вильгельме Телле. Современные правила состязаний были выработаны в конце 19 века. Стрельба из лука — вид спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность или дальность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правилам соревнований. Стрельба из лука является Олимпийским видом спорта с 1900 года. В 1900, 1904, 1908 и 1920 годах в программу Игр входили различные нестандартные дисциплины (стрельба с 50, 60, 80 ярдов и другие). С 1924 года этот вид был исключен из программы, по причине отсутствия общих правил, и вернулся обратно с Игр 1972 года с дисциплиной М2 в личном первенстве.

На официальных международных соревнованиях FITA в стрельбе по мишеням используются следующие типы луков:

- олимпийский или классический (Olympic or Recurve bow). Сила натяжения около 15-20 кг, скорость полета стрелы достигает 240 км/ч;
- блочный (Compound bow). Использует специальный механизм, обеспечивающий более правильный разгон стрелы и большую силу натяжения лука при меньшем усилии удержания со стороны спортсмена. Сила натяжения около 25-30 кг, скорость полёта стрелы до 320 км/ч.

Другие важные аксессуары лучника это:

- набор стрел и колчан;
- релиз (размыкатель) устройство, выпускающее тетиву на блочном луке;
- крага, предохраняющая левое предплечье у правши.

Крупнейшие международные соревнования по стрельбе из лука проводятся для различных типов лука (блочный и классический) как в помещении, так и на открытом воздухе. Стандартными на международных соревнованиях являются дистанции, измеряемые в метрах.

Стрельба ведётся сериями по три или по шесть стрел. По стандартам FITA на серию из 3 стрел даётся 2 минуты, на серию из 6 стрел 4 минуты.

Большое внимание необходимо уделять безопасности, так как спортивный лук является холодным оружием. Неопытному человеку лучше даже не пытаться натянуть тетиву. Стрельба ведётся по стандартным мишеням FITA. Бумажные мишени состоят из концентрических кругов разного цвета. Размеры приведены в таблице. Размер мишени для олимпийской дистанции 70 метров - 122 см. Внутри «десятки» (центр мишени называют «яблочком») также имеется ещё одна внутренняя окружность вдвое меньшего диаметра (для 122 см мишени десятка 122 мм и внутренняя десятка 61 мм). Попадание стрелы во внутреннюю десятку учитывается при спорных ситуациях равенства очков и при фиксации мировых рекордов. Мишени крепятся на щитах, выполненных из такого материала, чтобы стрела после попадания надёжно оставалась в щите и не проходила сквозь него. Угол наклона щита к земле около 10-15°. Если стрела задевает габарит (границу окружности), то спортсмен получает большее из двух возможных значений очков.

Стандартные дистанции для стрельбы

- в помещении: 18 метров (мужчины и женщины);
- на открытом воздухе: 50, 70 метров (мужчины и женщины).

Паралимпийское фехтование имеет давнюю историю. Еще в 1780 г. доктор Тиссо (Франция) разработал методику, которую описал в книге под названием «Медицинская хирургическая гимнастика в гигиеническом аспекте. Упражнения с оружием». А в 1895 г. француз Селестин Леконт разработал теорию, согласно которой занятия фехтованием обладают большим лечебным эффектом. Он описал пятнадцать болезней, вылеченных с помощью этого вида спорта.

Современная история паралимпийского фехтования, или, как его еще называют, фехтования на инвалидных колясках (от английского wheelchair fencing) начинается с 50-х

годов прошлого века, когда сэром Людвигом Гутманном была предложена идея этой спортивной дисциплины. В 1960 г. фехтование было включено в программу первых Паралимпийских Игр в Риме. С тех пор среди паралимпийцев регулярно проводятся чемпионаты Европы и мира, разыгрываются Кубки мира. И если в 1960 г. в Риме фехтовальщики-паралимпийцы соревновались в трех видах: в личных и командных соревнованиях по сабле среди мужчин и в личных соревнованиях по рапире среди женщин, то в 2004 г., на Паралимпийских Играх в Афинах, они разыграли в общей сложности 15 комплектов наград.

С развитием соответствующей техники менялись и правила соревнований. В отличие от классического фехтования, здесь бой ведется в статичном положении на дорожке длиной 4 метра, при этом коляски при помощи специальных металлических конструкций фиксируются на месте. По правилам тот из участников боя, у кого короче руки, выбирает дистанцию, на которой будет идти поединок. Во время схватки фехтовальщик должен держаться свободной рукой за кресло. Правилами не разрешается также приподниматься в кресле или отрывать ноги от подножки.

У рапиристов и саблистов поражаемая поверхность такая же, как в «обычном» фехтовании, у шпажистов — все тело выше пояса. Попадания регистрируются с помощью электрофиксатора. Укол в поражаемую поверхность приносит очко.

Принадлежность к той или иной категории определяется характером заболевания и связанной с ним степенью подвижности спортсмена:

- к категории «А» относятся атлеты с ампутацией нижних конечностей и детским церебральным параличом (ДЦП);
- к категории «В» — спортсмены с травмами грудного отдела позвоночника;
- к категории «С» — фехтовальщики с травмами шейного отдела позвоночника.

Перед соревнованиями паралимпийцы в обязательном порядке проходят медицинское освидетельствование.

Особенность паралимпийского фехтования состоит в том, что для занятий не существует противопоказаний. Данный вид спорта подходит каждому. Для того, чтобы выиграть, не обязательно иметь большую силу и обладать атлетическим телосложением. Фехтование - это, прежде всего, умение нестандартно мыслить, способность замечать возможности и использовать их.

Оружие

Рапира: легкое оружие четырёхгранного сечения, предназначенное для колющих ударов. В этой дисциплине целевая область ограничена торсом соперника.

Сабля: колющее оружие с гибким стальным клинком трёхгранного сечения, происходит от кавалерийского меча. Фехтовальщик получает очко за каждое касание любой частью клинка в любом месте выше пояса соперника.

Шпага: самое тяжелое оружие, являющееся настоящим дуэльным мечом. Целью поражения является все тело соперника, и оба участника боя могут получать очки одновременно.

Цель игры - первым заработать 15 очков.

Рамы колясок для фехтования спроектированы таким образом, чтобы спортсмены могли сражаться друг против друга, вне зависимости от того, являются ли они правшами или левшами.

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.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп приведены в Таблице №2.

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)				
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	2
			II	2
			I	1
Для спортивной дисциплины фехтование				
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	2
			II	2
			I	1

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 видам спорта стрельба из лука и фехтование «спорт лиц с поражением ОДА» отражены в таблице №3

Таблица №3

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно,	Гипертонус мышц («B735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-	Стрельба из лука: «W1», «W2» Фехтование: «Class 1A (Category C)», «Class IB (Category C)», «Class 2

<p>лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время учебно-тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). Атаксия («Б760») или Атетоз («Б765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). Нарушение мышечной силы («Б730»): 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 лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски. Нарушение диапазона пассивных движений («Б7100»- «Б7102»): 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). Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих</p>	<p>(Category B)», «Class 3 (Category A)».</p>
---	---	---

		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.	
п	Функциональные	Гипертонус мышц («Б735»): умеренные формы	
	возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время учебных тренировок занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез); Атаксия («Б760») или атетоз («Б765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). Нарушение мышечной силы («Б730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять	Стрельба из лука: «W2», «Standing class». Фехтование: «Class 2 (Category B)», «Class 3 (Category A)», «Class 4 (Category A)».

		<p>другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Нарушение диапазона пассивных движений («B7100»-«B7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно 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). Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время учебно-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.</p>	
--	--	--	--

III	<p>Функциональные возможности ограничены незначительно</p>	<p>Гипертонус мышц («B735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). Атаксия («B760») или Атетоз («B765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 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. 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. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7</p>	<p>Стрельба из лука: «Standing Фехтование: «Class 3 (Category A)», «Class 4 (Category A)».</p>
-----	--	--	--

		<p>см. Низкий рост («s730.343», «S750.343», «S760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	
--	--	---	--

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 организации 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;

«Class 1A (Category C)», «Class IB (Category C)», «Class 2 (Category B)», «Class 3 (Category A)», «Class 4 (Category A)» - спортивные классы в спортивной дисциплине фехтование, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной спортивной федерации колясочников и ампутантов, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спортивной дисциплины и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося медицинского заключения о допуске к занятиям;

2) возможен перевод обучающихся из других Учреждений

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в Таблице №2.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы указан в Таблице № 4.

Таблица №4

Этапный норматив	Этап совершенствования спортивного мастерства
	Свыше года
Для спортивной дисциплины стрельба из лука	
Количество часов в неделю	18
Общее количество часов в год	936
Для спортивной дисциплины фехтование	
Количество часов в неделю	18
Общее количество часов в год	936

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Основными формами осуществления учебно-тренировочной работы являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- иные виды (формы) обучения.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

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

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

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

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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

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

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

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов). Определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице №5.

Таблица №5

№ 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	18

	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	
1. 3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18
1. 4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2. 1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18
2. 2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток
2. 3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2. 4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-
2. 5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно - тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

2.3.3. Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности указан в Таблице №6.

Таблица №6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)		
Контрольные		3
Отборочные		4
Основные		3
Для спортивной дисциплины фехтование (I, II, III функциональные группы)		
Контрольные		4
Отборочные		4
Основные		2

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Работа по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером совместно со спортсменом на общепринятом бланке Учреждения. При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения- Таблица №7,8.

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

Таблица №7

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Этап совершенствования спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)		
1	Общая физическая подготовка (%)	28-32
2	Специальная физическая подготовка (%)	30-42
3	Техническая подготовка (%)	14-18
4	Тактическая подготовка (%)	2-5
5	Психологическая подготовка (%)	2-4
6	Теоретическая подготовка (%)	1-4

7	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-5
8	Инструкторская и судейская практика (%)	0-6
9	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-5
Для спортивной дисциплины фехтование (I, II, III функциональные группы)		
1	Общая физическая подготовка (%)	12-16
2	Специальная физическая подготовка (%)	23-27
3	Техническая подготовка (%)	28-40
4	Тактическая подготовка (%)	1-4
5	Психологическая подготовка (%)	2-6
6	Теоретическая подготовка (%)	1-5
7	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-6
8	Инструкторская и судейская практика (%)	0-6
9	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	4-6

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап совершенствования спортивного мастерства			
		Спортивная дисциплина “Стрельба из лука”		Спортивная дисциплина “Фехтование”	
		Недельная нагрузка в часах			
		18		18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		4		4	
		Функциональные группы			
		I	II	III	I
		Наполняемость групп (человек)			

		1-2	2-4	2-4	1-2
		Свыше года			Свыше года
1.	Общая физическая подготовка	262-300			112-150
2.	Специальная физическая подготовка	280-393			215-253
3.	Участие в спортивных соревнованиях	28-47			19-56
4.	Техническая подготовка	131-168			262-374
5.	Тактическая подготовка	19-47			9-37
6.	Теоретическая подготовка	9-37			9-47
7.	Психологическая подготовка	19-37			19-56
8.	Инструкторская и судейская практика	0-56			0-56
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19-47			37-56
Общее количество часов в год		936			936

- Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.
- Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учебно-тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.
- Учебно-тренировочный план круглогодичной подготовки, рассчитан исходя из астрономического часа (60 минут).
- Учебно-тренировочный процесс подлежит планированию в соответствии со следующими сроками:
 - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
 - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
 - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу

- обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

В работе с обучающимися применяются специфические средства нравственного воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у спортсменов должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

В таблице №9 приведен план на весь период обучения с указанием направления работы, наименованием мероприятия и сроками проведения.

Календарный план воспитательной работы

Таблица №9

№ 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	В течение года

		<p>соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, 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.	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов 	В течение года

		сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях).	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках,	В течение года

		организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Основные задачи воспитания: - мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть); - приобщение спортсменов к истории, традициям,	Индивидуальные и коллективные беседы. Информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте. Собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами-преподавателями, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.). Проведение встреч спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом.	Систематически

<p>культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;</p> <p>- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);</p> <p>- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;</p> <p>- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя.</p>		
---	--	--

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

В таблице №10 приведен план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте на весь период обучения с указанием тематики.

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

Таблица №10

Этапы спортивной подготовки	Название мероприятия	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения (участия)	Примечание
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер	1 раз в месяц	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	

Тренировочный этап	1. Веселые старты «Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	
	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://

				list.rusada.ru/
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	

Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

План инструкторской и судейской практики

Таблица №11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия

	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
Судейская практика:			
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

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

Для прохождения обучения допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта.

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские медико-биологические мероприятия:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее одного раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при

развитии заболевания или травмы;

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица №12

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

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических,

психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются восстановительные средства из перечня (таблица № 13).

Перечень восстановительных средств, применяемых в учебно-тренировочном процессе.

Таблица № 13

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план учебно-тренировочного процесса:</i> нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; вариативность нагрузки; рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</p> <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i> рациональный режим дня; средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); положительный психологический климат в группе; умеренная мышечная деятельность;</p> <p><i>Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия:</i> упражнения для быстрого снятия утомления; специальные упражнения для расслабления; выбор места учебно-тренировочного занятия; рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки</p>	<p><i>Гигиенические:</i> рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; состояние и оборудование спортивных сооружений.</p> <p><i>Физические:</i> баня; гидропроцедуры; и др.</p> <p><i>Питание:</i> сбалансированность по энергетической ценности; сбалансированность по составу; соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; соответствие климатическим и погодным условиям.</p> <p><i>Фармакологические:</i> витамины и минеральные вещества</p>	<p><i>Психологические:</i> психологический климат в команде; взаимопонимание с тренером-преподавателем; хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; интересный и разнообразный досуг; комфортные условия для тренировки и отдыха; и др.</p>

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время,

отводимое на восстановление организма спортсменов. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших учебно-тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки. Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма спортсменов, необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, как и само учебно-тренировочное занятие.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления спортсменов, рекомендуются восстановительные средства.

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки. Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения

спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

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 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 уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом мнения методического совета в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Сдача контрольных нормативов является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, проводится один раз в год.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в Таблицах №12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица №12

№ 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	

Для спортивной дисциплины фехтование (I функциональные группы)			
1	И.П. - сидя. Бросок медицинбола (1 кг) рабочей рукой от груди	м	не менее 1,5
2	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее 8
3	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количество раз	не менее 5
4	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее 50
5	Бег на коляске 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Кроме практической части, в качестве контроля уровня теоретической подготовленности, обучающиеся проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются методическим советом.

Комплексы контрольных заданий для оценки результатов освоения теоретической подготовки

Оценка уровня освоения Программы по теоретической подготовке осуществляется в форме собеседования: обучающиеся, по предложению аттестационной комиссии дают развернутый ответ по одной из ключевых тем года (этапа) обучения:

Этап спортивного совершенствования – 1:

- физическая культура и спорт в России;
- история вида спорта;
- техника вида спорта;
- тактика вида спорта;
- эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок;
- критерии оценки действий спортсмена в поединке;
- гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена;
- анализ и коррекция тренировки.

Этап спортивного совершенствования – 2:

- история вида спорта;
- техника вида спорта;
- тактика вида спорта;
- двигательные и психические качества спортсменов;
- индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных спортсменов;
- критерии оценки действий спортсмена в поединке;
- система соревнований;
- средства и методы восстановления;
- врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж
- анализ и коррекция тренировки.

Этап спортивного совершенствования - 3

- техника вида спорта;
- тактика вида спорта;
- психограмма вида спорта;;
- двигательные и психические качества спортсменов;
- эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок;

- индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных спортсменов;
- критерии оценки действий спортсмена в поединке;
- обязательные требования к участникам соревнований;
- средства и методы восстановления;
- анализ и коррекция тренировки.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача (согласно Локальным актам СШ) дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта

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

Методы тренировки

В спортивной тренировке под термином метод принято понимать способ применения основных средств тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на: словесные, наглядные и специфические (практические).

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер в процессе общения со стрелками в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает спортсменам необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые в стрельбе из лука, весьма разнообразны. К ним относятся:

- грамотный в методическом смысле показ различных упражнений, отдельных элементов техники выстрела и выстрела в целом, который обычно проводит тренер или квалифицированный стрелок, показ (в сочетании с объяснением) различных элементов материальной части оружия и экипировки и т.д.;
- демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения выстрела тем или иным стрелком в различных ситуациях, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.;
- применение различных световых, звуковых, механических и электронных устройств, сообщающих информацию спортсмену и тренеру о параметрах движения, о состоянии различных систем организма стрелка, обеспечивающих реализацию прицельного выстрела из лука, об изменении положения средней точки попадания и о необходимости внесения корректив в прицельные устройства и т.д.

Методы практических упражнений (специфические) принято условно подразделять на:

- методы, преимущественно направленные на овладение основами техники выполнения выстрела из лука, а затем на ее совершенствование;
- методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств стрелка из лука.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и применяются в непрерывном единстве, обеспечивая, таким образом, эффективное решение задач, связанных с ростом спортивного мастерства.

Широкий арсенал и разнообразие физических нагрузок, характерных для второй группы методов, обеспечивают не только развитие специальных физических качеств, но и совершенствование технико-тактического мастерства и психических качеств стрелка. Специфические методы тренировки характеризуются особенностями избирательного способа нагрузки и способами общей регламентации деятельности.

Нагрузка определяется объемом и интенсивностью выполняемой работы. Нагрузка может быть стандартной или переменной, иметь непрерывный или интервальный характер. Отдых как обязательный элемент метода может быть активным или пассивным. Интервал отдыха между частями нагрузки может быть ординарным, жестким, максимизирующим.

К способам общей регламентации деятельности стрелка относятся: методы строго регламентированных упражнений, игровой и соревновательный методы. Методы строго регламентированных упражнений подразделяются на:

- методы стандартно-интервального упражнения (сюда входят и методы повторного упражнения).

- методы переменного-интервальных упражнений:

а) метод прогрессирующего упражнения;

б) метод нисходящего упражнения;

в) метод варьирующего упражнения.

Программный материал для практических занятий в спортивной дисциплине “фехтование”.

Овладение определенным составом средств ведения поединков, совершенствование двигательных компонентов их выполнения составляют основное содержание технической подготовки фехтовальщиков. В этом процессе создаются также и предпосылки эффективного использования средств и методов тактической и психологической подготовки. Вместе с тем, совершенствование специализированных движений идет параллельно с повышением уровня двигательных качеств.

Многочисленные повторения различных сочетаний движений оружием и передвижений, характерных для тренировки фехтовальщиков, создают широкие возможности постоянного повышения технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость частных педагогических установок на изолированное совершенствование деталей технических приемов, или целостное выполнение отдельных действий. Однако требования соревновательного боя определяют преимущественное положение комбинаций приемов и действий, в том числе и многоступенчатых, в качестве средств тренировки.

Упражнения, нацеленные на совершенствование техники целесообразны на каждом занятии, индивидуальном уроке. Объемы их применения и конкретные задачи диктуются задачами этапа и периода годичного цикла подготовки, индивидуальными особенностями учеников и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого сезона упражнениям технической направленности отводится ведущее место в целях ускорения технической оснащенности и специализирования зрительных и тактильных реакций, двигательных качеств. При непосредственной близости к соревнованиям их вытесняют схватки, воспроизводящие особенности деятельности в поединках. Однако средства технической подготовки сохраняются в определенных объемах (особенно после соревнований) для восстановления уровня выполнения приемов и действий и снижения психической напряженности занятий.

Двигательные механизмы приемов и действий строятся в соответствии с особенностями нейродинамики каждого спортсмена, так как индивидуальные характеристики двигательных реакций оказывают существенное влияние на оснащение фехтовальщиков боевыми средствами (нападения, защиты, подготовки), формирование манеры единоборства.

Совершенствование средств ведения поединка обеспечивает параллельное овладение комплексом специализированных умений, основанных на проявлениях простых и сложных

двигательных реакций, предвосхищении пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках. Все это приводит к выработке специфических качеств – "чувства оружия", "чувства дистанции", "чувства времени", которые в совокупности с технико-тактической подготовленностью составляют "чувство боя" – ведущее специализированное свойство квалифицированных фехтовальщиков.

Каждая разновидность боевых действий имеет самостоятельное значение в тренировке фехтовальщиков. Поэтому их совершенствование должно проходить в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности, вытекающей из различной степени готовности к выполнению действий (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно).

Учебно-тренировочные схватки начинаются, как правило, преднамеренными или преднамеренно-экспромтными действиями, а экспромтные действия целесообразны преимущественно для противодействия атакам. В связи с этим наибольший эффект дает усложнение преднамеренно начатых совершенствуемых схваток экспромтными продолжениями, так как приближает урок к возможным вариантам соревновательного боя.

Улучшение показателей в реакциях происходит за счет уменьшения их средних значений и увеличения стабильности. Поэтому процесс прохождения материала в микроцикле, по этапам спортивного года должен представлять собой поднимающуюся спираль в чередовании простых и более сложных заданий. По мере решения задач каждого из этапов подготовки, после ответственных соревнований или в начале подготовки к новым, следует переходить от легких заданий к более сложным (от освоенного материала к новому, от облегченных задач к предельным).

Облегчение и усложнение упражнений достигается прежде всего подбором боевых действий и ситуаций, а также изменением характеристик действий тренера (партнера) оружием и исходных дистанций. Подбор материала и его распределение в уроке (а также по этапам и периодам годичного цикла), его индивидуализация зависят от конкретных задач повышения (сохранения и восстановления) уровня техники, квалификации обучающегося и его тренированности (самочувствия), индивидуальных склонностей к определенным двигательным реакциям и др. Кроме того, выявление индивидуальной склонности фехтовальщика к применению определенных действий (в том числе основанных на проявлениях разновидностей двигательных реакций), позволяет управлять процессом технической подготовки и разумно сочетать задачи ее разносторонности и индивидуализации.

Начало каждого спортивного года (восстановление после крупных соревнований) целесообразно посвятить укреплению общей базы спортивной подготовленности, повышению специализированности проявлений различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий. По мере повышения и восстановления технического уровня (общей тренированности), акцент делается на развитие индивидуальных склонностей бойцов. Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности спортсменов в поединках.

Показатели специализированности проявлений двигательных реакций характеризуют техническую подготовленность фехтовальщика и, прежде всего, возможности овладения определенными боевыми средствами. Поэтому каждый вид действий или их типовая комбинация первоначально совершенствуются самостоятельно, без объединения с другими действиями. Соблюдение данного принципа целесообразно главным образом при освоении каждого нового средства, а также при опробовании технических приемов и боевых действий после перерывов, при восстановлении после крупных соревнований или возникновении технического брака.

Принципиальная последовательность совершенствования технических приемов и

боевых действий с учетом проявлений различных реакций, следующая: совершенствование обусловленных приемов и действий, затем с выбором и с переключением. Она целесообразна и как метод повышения качественных требований к тренировке, восстановлению технической подготовленности фехтовальщиков. Освоение различных пространственно-временных параметров идет вслед за изолированным совершенствованием каждого из видов действий, так и объединением их в комбинации.

ФЕХТОВАНИЕ НА РАПИРАХ

Поединок на рапирах регламентируют положения об ограничении поражаемой поверхности спортсменов, определяющие нанесение уколов только в туловище, преимущество атаки и ответа (контрответа) в ситуациях с одновременным встречным нападением противника, необходимость опережения контратакой или ремизом при взаимно нанесенных уколах. Причем тактическую правоту в каждой схватке и различия в действиях спортсменов по времени их начала и завершения визуально определяет судья-руководитель боя.

Объективные возможности ведения боя на дистанции, позволяющей вступать в разнообразные соприкосновения клинками, поскольку рука не является поражаемой поверхностью (отсюда и расстояние между спортсменами обычно в пределах длинного выпада или шага и выпада), определяют трудность маневра вперед и, как следствие, несколько экономную по характеру движений на дорожке манеру боя, с дополнительной статической нагрузкой на мышцы ног рапиристов. В свою очередь из-за большого количества недействительных уколов (в вооруженную руку, бедро, маску) участникам приходится делать гораздо больше нападений, чем необходимо для победы.

Наиболее распространенными приемами выполнения атак являются выпад и шаг (или скачок) вперед и выпад. Причем нередко предпочтение отдается шагу и выпад, так как начало атаки шагом менее заметно, чем скачком, не дает противнику раннего сигнала об опасности. "Стрела" же редко применяется в атаке, ибо, несмотря на достоинства (длина), не дает возможности полноценно продолжать схватку в случае ее неудачи.

Главными средствами ведения боя являются атаки, защиты и ответы, контрзащиты и контрответы, так как основу двигательного и смыслового обыгрывания противников составляют намерения и действия, обеспечивающие реализацию принципа тактической правоты при одновременно нанесенных взаимных уколах.

Суженные пространственные возможности нанесения уколов (только в туловище) и относительная легкость манипулирования рапирным клинком из-за малого веса, небольшие амплитуды его движений и преимущественно в горизонтальной плоскости определили исключительные возможности разнообразия защитных средств. Например, от уколов во внутренний сектор из 6-й позиции можно защититься 4-й прямой, 6-й круговой, 2-й или 8-й полукруговой, 7-й высокой защитами. Вполне реально применение в данной ситуации и встречных уколов с оппозицией, в том числе совмещаемых с уклонением, отступлением, сближением.

Проблемой для атакующего является и определение сектора нападения на основе предугадывания возможной разновидности защиты противника, так как малая амплитуда оборонительных движений клинком позволяет выполнять их с гораздо большей скоростью, чем возможности спортсменов изменить направление движения оружием. Поэтому, подготавливая атаку, надо сделать ее неожиданной и представлять путь своего клинка, чтобы не столкнуться с защитой противника.

Применение контратак и ремизов имеет существенные особенности, так как поражаемые поверхности соревнующихся фехтовальщиков взаимно удалены. И для

достижения достаточного опережения спортсмену необходимо добиться визуально фиксируемой разницы во времени в движениях на укол. Способность создавать такое временное преимущество выходит за рамки простого реагирования на неожиданную двухтемповую или трехтемповую атаку (ответ) противника, и основано на тактическом обыгрывании, включающем предугадывание или вызов у противника настроенности совершить достаточно продолжительное нападение, чтобы нанести укол раньше, чем противник начнет финальное движение оружием.

Доступность применения оборонительных средств и их широкий диапазон приводят к тому, что спортсмены стремятся поставить себя в положение выполняющего ответ или контрответ. Следствием этого являются частые многотемповые схватки, состоящие из атак, защит и ответов, контрзащит и контрответов, как начинаемых преднамеренно, так и возникающих непроизвольно в ходе боя (экспромтом).

Помимо защит оружием неожиданное и быстрое сближение – также действенное средство обороны, ибо возникновение близкой дистанции в ходе атаки влечет за собой возрастание технических трудностей для ее завершения точным уколом, что нередко влечет за собой необходимость сочетания обобщающей защиты и шага вперед, использования встречного движения с целью избежать получения укола после неудавшейся атаки (ответа), переходящих в ближний бой, ведение которого обычно для единоборства рапиристов.

Особое значение имеет точность нанесения уколов, особенно в атаках и ответах. При этом наиболее трудно достижение результативности ответов и контрответов, так как они совершаются, как правило, в противника, стоящего в выпаде, либо начавшего закрытие с выпада вперед или назад. А в данных ситуациях его туловище находится в сильно наклоненном положении по отношению к клинку наносящего ответ (контрответ) рапириста, что создает невыгодный угол для соприкосновения с поражаемой поверхностью. Еще труднее нанести ответ после парирования нападения, выполняемого со "стрелой", из-за резкого сокращения дистанции в момент ответа. Все это открывает возможности для создания противнику дополнительных технических трудностей за счет профильного положения туловища в момент завершения атаки (ответа) или его наклона вперед.

Следует, однако, иметь в виду, что во время длинного наклона туловища вперед в процессе атаки спина и плечи становятся сектором для нанесения уколов.

Разнообразие защитных действий в поединках на рапирах, открывает значительные возможности для маскировки их разновидностей, вынуждает спортсменов обращаться к атакам с серией переносов, которые не требуют предварительной детализации защитного намерения противника. Эффективность же атак с серией переносов возрастает при их сочетании с вызовом противника на контратаку с целью применения защиты и ответа по ходу сближения. В свою очередь против атак с несколькими финтами находят широкое применение контратаки, в том числе в комбинациях с защитой и ответом.

Атаки и контратаки последующего намерения, предшествующие контрзащите и контрответу, а также применяемые в разведывательных целях, обычно служат началом многоактных схваток, успешное ведение которых, а также применение в значительных объемах нападений в наружный сектор и круговых защит во многом характеризуют высокую квалификацию спортсменов.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Базовые действия

1. ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

В технике и тактике фехтования на шпагах прежде всего реализованы положения правил соревнований, допускающие нанесение уколов в верхнюю часть тела спортсмена (туловище, руки, маску), регламентирующие возможности опережения противника при

взаимных уколах на 1/25 долю секунды (0,04-0,05 сек). Кроме того, немаловажное значение имеют вес оружия (в пределах 700 граммов), значительные габариты гарды, присуждение одновременных уколов обоим фехтовальщикам. Данные особенности ведения боя четко выражены в составе действий нападения и защиты, тактических компонентах их подготовки и применения, требованиях к точностным характеристикам нанесения уколов, проявлениям зрительно-моторных реакций, управлению оружием.

Для боя на шпагах типичны дальняя дистанция между спортсменами, высокая бдительность к положениям и движениям оружия противника, постоянное внимание к обеспечению безопасности собственной вооруженной руки (так как она находится к противнику ближе, чем другие части тела), стремление к максимальной точности уколов. При этом вооруженная рука противника является главной мишенью, что определяет особую значимость Уколы прямо (переводом) из верхних соединений. Конечное положение фиксируется. Инициатива начала схватки – у спортсмена. Движения клинком быстрые и непрерывные.

2. Простые атаки уколом прямо (переводом) в верхние сектора из соединений.

3. Атаки с одним финтом в заранее избранный сектор на партнера (тренера), реагирующего прямой (полукруговой) защитой. Вооруженная рука и клинок атакующего движутся вперед непрерывно, перемещения острия минимальны.

4. Атаки удвоенным переводом в заранее избранный сектор на партнера (тренера), реагирующего круговой верхней защитой. Движение клинком после финта ускоряется до максимального уровня.

5. Атаки с действием на оружие. Батман, предшествующий прямому уколу, совершается после сближения с противником. Батман, предшествующий переводу, выполняется одновременно с началом атаки.

6. Атаки в три темпа на партнера (тренера), реагирующего двумя прямыми верхними защитами. Используется максимальная быстрота начала нападения, а также ускорения движений в завершающей фазе атаки. Ритм переводов непрерывный.

7. Атаки с одним переносом (серией переносов) на партнера (тренера), произвольно чередующего защиты в различные стороны.

8. Защиты (контрзащиты) 4-я и 6-я прямые из верхних позиций и соединений. Ответы (контрответы) прямые с оппозицией.

9. Верхние полукруговые защиты из нижней позиции (соединения) с ответом прямо.

10. Круговые верхние защиты (контрзащиты) 6-я и 4-я с ответом (контрответом) в верхний сектор.

11. Нижние защиты, чаще всего 8-я, с ответом в верхний сектор (заменяемая 2-й защитой) и 7-я с прямым ответом (или 7-я высокая с ответом переносом в спину).

12. Комбинации защит и ответов – 4-я и 6-я прямые, 4-я прямая (или полукруговая) и 4-я круговая, 6-я полукруговая и 6-я круговая.

Система защит и контрзащит

Основными защитами являются 4-я и 6-я верхние, 7-я и 8-я нижние. При этом спортсмены высшей квалификации иногда с успехом используют, например, 2-ю и 1-ю защиты вместо 8-й и 7-й, так как их функции одинаковы. Однако наибольшее число противодействий атакам и ответам приходится на 4-ю защиту, которая технически вариативнее остальных. Особая значимость применения 4-й защиты объясняется еще и тем, что даже в случае неудачной попытки парировать нападение спортсмен, находящийся в положении 4-й защиты, в гораздо меньшей степени подвержен опасности получения укола,

чем при выполнении других защит. В подобной ситуации вооруженная рука и оружие закрывают часть поражаемой поверхности обороняющегося и оставляют мало места для нанесения укола. Кроме того, самодвижение клинком в наружный сектор сложнее для атакующего (наносщего ответ) из-за необходимости избегать столкновения с вооруженной рукой противника.

В технике защит обязательно их варьирование по амплитуде в зависимости от пространственно-временных особенностей нападений противников. Так, парируя атаки при значительном расстоянии между спортсменами, вооруженную руку целесообразно слегка согнуть, а продвижение клинка нападающего на близкое расстояние к поражаемой поверхности вызывает необходимость значительного сгибания вооруженной руки и приближения оружия к туловищу защищающегося.

Однако параметры защитных движений варьируют в пределах 5 – 15 см. Исключение составляет лишь 4-я защита, при выполнении которой движение локтя вооруженной руки назад значительно. Причем по мере приближения гарды к туловищу амплитуда защиты расширяется, она опускается несколько вниз, клинок перемещается в вертикальном направлении.

Произвольное чередование разновидностей защит затрудняет противнику предугадывание оборонительных намерений. Конкретные защиты, главным образом простые, выполняемые как прямые, круговые, полукруговые, предназначены для парирования нападения противника в определенный сектор. В свою очередь обобщающие защиты, достаточно широкие по амплитуде, представляют собой комбинации полукруговой и круговой защиты, применяемые с целью отбить нападение противника по ходу одного из движений клинком.

Наиболее распространены комбинации прямой и круговой верхних защит, прямой верхней и полукруговой нижней защит, круговой верхней и полукруговой нижней защит, круговой верхней и прямой верхней защит. При этом защиты чаще всего совмещаются с отступлением.

Контрзащиты обычно конкретные – прямые и верхние, так как применение круговых верхних контрзащит представляет значительные технические трудности, несмотря на их эффективность. Обобщающие контрзащиты встречаются в виде комбинаций прямой верхней и круговой верхней, прямой верхней и полукруговой нижней.

Единая плоскость в положении плеча-локтя-кисти при выполнении защит

Выдвижение локтя кнаружи из единой плоскости с плечом и кистью приводит к расширению амплитуды защит и появлению движений в плечевом суставе при выполнении переводов, перенапряжению мышц вооруженной руки и снижению точности ответов и контрответов.

Контроль за положением предплечья, локтя и плеча вооруженной руки при совершенствовании защитных движений облегчается снижением быстроты выполнения упражнений, фиксированием положения защиты в отдельных схватках.

быстроты и точности зрительной и тактильной реакций фехтовальщика, их специализации в соответствии с условиями шпажного боя.

Используются все разновидности атак, завершаемые уколом в туловище, руку, маску, включая атаки с одним финтом, батманом (захватом) и их комбинации. Однако преобладают в бою простые атаки уколом в руку и атаки с действием на оружие уколом в руку и туловище, так как их применение сужает перспективы контратаки противника.

В обороне наиболее распространенные средства – контратаки, представляющие как бы первый барьер для атакующего, дополняемый в условиях продолжения схватки защитой

и ответом. Близость к противнику вооруженной руки спортсмена в момент окончания нападения, а также "минимум" времени, необходимый для опережения, определили высокую результативность повторных атак, контратак и ремизов. Поэтому неотъемлемым компонентом техники движений оружием служат оппозиции, особенно в атаках и ответах.

Увеличение возможностей нанесения укола противнику по мере сокращения дистанции в схватке предопределяет высокую результативность повторных атак и ремизов, отступлений с направленной в руку противника шпагой. Вытянутая рука в схватке, при промахе в первоначальной попытке нанести укол или парировании ее противником, эффективный прием противодействия атакам (ответам), так как противник рискует наткнуться на наконечник клинка, приближая в процессе нападения свою руку или другую часть тела к острию выставленной вперед шпаги. Сама же вооруженная рука с вытянутой вперед шпагой не является беззащитной, так как прикрыта значительной по величине гардой. Именно поэтому атака уколом в руку обычно завершается повторной атакой уколом в туловище (маску) или ремизом в руку, а контратака в руку предшествует защите с ответом в туловище. В свою очередь после неудавшегося ответа в руку чаще всего следует повторная атака с действием на оружие и уколом в туловище с оппозицией, ремиз в руку.

Самостоятельное значение в боях имеют уколы в руку с углом и захлестом, особенно в атаках и контратаках. Применяемые неожиданно, они лишают противника необходимой точности нападений.

Основы техники и тактики фехтования на саблях определяются возможностями нанесения противнику как ударов, так и уколов, преимуществом атак при взаимных и одновременных действиях участников схватки. Кроме того, малый вес оружия и значительная поражаемая поверхность (туловище, маска, руки) предопределяют легкость нанесения ударов в любой плоскости. Все это делает атаки и контратаки наиболее эффективными средствами ведения поединка и создает трудности для применения защит.

Современный спортсмен стремится как можно больше атаковать с любой части дорожки. Прежде всего атакует сразу после команды президента жюри: "Начинайте". Отсюда очень частые обоюдные атаки как следствие борьбы участников поединка за право раньше начать наступление.

Высокая результативность атак достигается увеличением их продолжительности за счет начала с расстояния в четыре метра и более, объединением двух атак в непрерывную комбинацию. В этом случае атакующий, особенно догоняя противника, получает возможность нанести удар в открывающийся сектор, или парировать контратаку в процессе сближения и нанести ответ.

Изменилась и оборона. В ней основное место занимают разнообразные комбинации действий, состоящие из защит с ответом, контратак, отступлений, атак на подготовку.

В боях на саблях особая роль отводится нападениям, применяемым на основе альтернативного выбора между их разновидностями, что позволяет добиваться результативности без предварительной детализации наступательных и оборонительных намерений противника. Лишь в момент начала схватки ощущается потребность в определенной информации о противнике, в основном о настроенности применить простую атаку или атаку с финтами, контратаку или защиту с ответом. Следовательно, ситуация начала схватки характерна тактическим единоборством замыслами по схеме "противник думает, что я думаю, что он думает". Подобным же образом сохраняются непосредственный тактический контакт между спортсменами и реализация полученных сведений в последующих схватках, поединках.

Повторение обоюдных атак вносит самостоятельный элемент в тактику боя на саблях, делает обоюдные атаки средством воздействия на решения и действия противника в поединке, относящиеся к инициативе начала схватки, пространству поля боя,

продолжительности подготовки нападений. Поэтому в условиях преимущества в счете или, наоборот, при проигрышном положении оправдано использование обоюдных атак в целях разрушения возникающих тактических связей.

Программный материал для практических занятий в спортивной дисциплине “стрельба из лука”.

Общие основы методики обучения технике выполнения выстрела из лука.

В начале необходимо сформулировать цель предстоящей работы, т.е. представить ее конечный результат, определить, на каком уровне подготовленности должны находиться стрелки к окончанию периода, этапа подготовки, после каждой тренировки. Цель занятия должна соответствовать потребностям подготовки стрелка, быть достижимой, степень достижения цели должна быть определяемой. Цель представляет собой главный ориентир и критерий для отбора содержания, форм, методов и средств организации учебно-тренировочного процесса.

Основными методами начального обучения являются методы целостного и расчлененного упражнения. Их сущность состоит в том, что вначале стрелок из лука знакомится с техникой стрельбы в целом, затем разучивает отдельные элементы техники и после этого вновь изучает технику стрельбы в целом на более качественном уровне с учетом приобретенного опыта. Такая последовательность обучения одинаково применима в обучении стрельбе из классического и блочного лука. Естественно, что при начальном обучении параметры материальной части оружия (сила натяжения лука, вес, длина и т.д.) должны соответствовать физическим возможностям обучающихся, их антропометрическим особенностям.

Обучение технике стрельбы из лука можно условно подразделить на три этапа:

1. обучение прицеливанию (как процессу), т.е. изучение изготовления, натяжения лука, управления дыханием, собственно прицеливания (совмещения прицельных приспособлений), последующее наведение и удержание оружия (лука) на мишени;
2. обучение выполнению выпуска (спуска) отдельно от изготовления, а затем одновременно с нею;
3. освоение прицеливания (как целостного процесса) и выполнения выпуска (спуска) тетивы, т.е. обучение технике выполнения прицельного выстрела из лука в целом.

В последующем наряду с совершенствованием выполнения отдельных элементов техники происходит совершенствование техники стрельбы в целом с одновременным развитием необходимых стрелку физических и психических качеств, а также тактических умений и навыков.

Вначале, как правило, обучение технике выполнения выстрела проходит в облегченных условиях: отсутствуют временные ограничения для выполнения выстрела, стрельба ведется с коротких дистанций, интервалы отдыха позволяют стрелку полностью восстанавливать свою работоспособность и т.д. По мере овладения техникой стрельбы условия постепенно усложняются.

Лучшему усвоению действий стрелка способствует выполнение специально подобранных упражнений: натяжение и удержание лука, выполнение натяжений лука со стрелой со щелчком кликера, но без выпуска тетивы, стрельба с закрытыми глазами, стрельба на кучность, на совмещение средней точки попадания и т.д.

При изучении отдельного элемента техники (изготовка, хват, натяжение лука, выпуск и т.д.) соблюдается определенная последовательность: ознакомление с элементом техники, практическое разучивание его, закрепление и совершенствование элемента. Каждый из этих этапов имеет свою задачу, содержание, средства, методы, а также последовательно усложняющиеся ступени обучения.

Типовая последовательность освоения отдельного элемента:

1. Ознакомление с элементом. Название элемента, объяснение назначения, неоднократный показ элемента в целом в замедленном, а затем в обычном темпе. Показ по частям с кратким объяснением.

2. Разучивание элемента. Медленное выполнение элемента в целом и по частям с уточнениями и исправлением ошибок. Выполнение в обычном темпе в целом и по частям с исправлением возникающих ошибок и неточностей. Выполнение элемента техники в постепенно усложняющихся условиях. Обеспечение вариативности выполнения выстрела в зависимости от условий стрельбы и индивидуализации техники в соответствии с особенностями стрелков.

3. Закрепление и совершенствование элемента (действия). Выполнение элемента отдельно и в сочетании с другими в условиях учебно-тренировочных и соревновательных стрельб. Закрепление навыка выполнения выстрела, обеспечение его индивидуализации и необходимой вариативности применительно к различным условиям.

Режим обучения. При обучении начинающих стрелков очень важно соблюдать определенные правила (положения):

- обязательно ставить перед спортсменами цель каждого конкретного занятия, этапа, периода подготовки;
- переходить к изучению последующего элемента техники выстрела (при условии непараллельного метода) только после освоения предшествующего;
- начинать изучение нового элемента техники при благоприятном функциональном состоянии.
- на каждом последующем занятии закреплять умения выполнения отдельных элементов;
- перерывы между отдельными выстрелами, сериями ограничивать временными интервалами, необходимыми для отдыха;
- сообщать регулярную срочную информацию о правильности выполнения элементов, действий.

Организационно-методические формы подготовки.

В зависимости от контингента обучающихся и уровня их подготовленности тренировка стрелков из лука может проводиться в форме групповых, индивидуальных или индивидуально-групповых занятий.

Групповое занятие является одной из основных форм проведения учебно-тренировочного процесса в коллективах физической культуры, спортивных школах, специализированных классах. Задачи, содержание занятия, методика его проведения определяются рабочим планом, учебной программой и учебным планом. Каждое занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит подготовка стрелков из лука к решению задач основной части занятия. Подготовительная часть включает в себя:

- организационные моменты (построение, рапорт, объяснение задач занятия, подготовку материальной части оружия);
- разминку (комплекс общеразвивающих и специальных упражнений).

В основной части занятия решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике и тактике стрельбы, развитием физических, моральных и специальных психических качеств, повышением уровня функциональной подготовленности.

В заключительной части занятия проводятся мероприятия (выполнение специальных упражнений для закрепления техники стрельбы, упражнений, направленных на коррекцию осанки, снятие излишнего физического и психического напряжения и т.п.), способствующие созданию у обучающихся относительно спокойного состояния и благоприятного эмоционального фона. После оценки качества усвоенного учебного материала дается домашнее задание, затем стрелки приступают к уборке помещения, разборке материальной части оружия.

Индивидуальная форма занятий, как правило, используется при работе со стрелками высокой и высшей спортивной квалификации. Однако она также широко используется при начальном обучении, когда закладываются основы техники выполнения выстрела из лука и контроль со стороны тренера должен быть на достаточно высоком уровне. Выполнить это требование в группах начальной подготовки и группах учебно-тренировочного этапа очень затруднительно в связи с большим количеством обучающихся и обязательным соблюдением мер безопасности. Поэтому часто применяется индивидуально-групповая форма проведения занятий, при использовании которой тренер, давая задание всей группе, особое внимание уделяет нескольким стрелкам. Иногда используется бригадный метод работы, предусматривающий подразделение одной группы на несколько небольших подгрупп, обучение в которых проводят помощники тренера.

Типы учебно-тренировочных занятий.

В соответствии с характером задач каждый тип занятий (разминочное, теоретическое, учебно-тренировочное, ОФП и СФП, контрольное, модельное и т.д.) имеет свои специфические особенности. На начальном этапе подготовки занятия в основном имеют универсальный, комплексный характер. Для стрелков высокой и высшей квалификации занятия узкоспециализированы, с выраженной направленностью. Смысл выделения отдельных типов занятий заключается в том, чтобы различные педагогические задачи решать не одновременно, а последовательно. Это значительно повышает эффективность проводимых занятий, а кроме того, улучшается возможность проведения самоконтроля, врачебно-педагогического и научно-методического контроля.

Разминочное занятие, проводимое перед тренировкой или соревнованием, имеет целью подготовить организм лучника к выполнению определенной физической и психической нагрузки, оптимизировать психоэмоциональное состояние.

В процессе учебного занятия происходит усвоение нового материала (изучение правил безопасности, материальной части оружия, экипировки, способов индивидуального подбора, отладки и подгонки его, теоретические основы внутренней и внешней баллистики и т.д.). Для учебных занятий характерно ограничение количества заданий с большим количеством повторений изучаемого материала.

Учебно-тренировочное занятие проводится с целью либо начального обучения, либо совершенствования техники, повышения уровня специальной выносливости и работоспособности, воспитания волевых качеств. При подготовке к соревнованиям тренировка является основным типом занятий с большой нагрузкой, как по объему, так и по интенсивности. Учебно-тренировочные занятия предусматривают также изучение новых элементов техники и совершенствование уже изученных.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) проводятся в течение всего годового цикла подготовки стрелка из лука, но их количество, величина нагрузки зависят от этапа подготовки. Они используются практически для спортсменов всех возрастных групп. Основной целью занятий по ОФП является оздоровление, закаливание, повышение уровня общей работоспособности, уменьшение излишнего напряжения мышц, участвующих в выполнении выстрела из лука.

В связи с тем, что стрельба из лука является не очень динамичным (в плане двигательной

активности) видом спорта и лучники испытывают в силу специфики своей деятельности большие психические нагрузки, целесообразно включать в занятия по ОФП бег, плавание, лыжи, спортивные игры, езду на велосипеде и т.д. Эти и подобные им виды деятельности обеспечивают положительный эмоциональный фон занятий, дают возможность уменьшить уровень нервнопсихического напряжения, провести комплексное воздействие на различные системы организма стрелков. Особенно часто они используются при групповой форме проведения занятий.

Занятия по специальной физической подготовке (СФП) в основном направлены на развитие специализированных физических качеств, характерных для стрелка из лука. Большая часть средств СФП непосредственно связана с техникой и тактикой ведения стрельбы. Высокий уровень специальной физической подготовленности обеспечивает более быстрое и качественное формирование специализированных умений и навыков. Подбор, последовательность и особенности выполнения специальных упражнений зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его подготовленности, этапа подготовки и конкретных задач, стоящих перед стрелком.

Контрольные занятия проводятся с целью оценки усвоенных знаний, определения степени сформированности умений и навыков в технике и тактике стрельбы. Их проведение планируется в течение всего годичного цикла. Частота и направленность контрольных занятий зависят от этапа подготовки. Они могут быть организованы как для всей группы лучников, так и для некоторых из них. На таком занятии контроль может осуществлять тренер, используя определенные тесты или инструментальные методики, либо сам спортсмен (самоконтроль). Возможно совмещение этих двух форм контроля и проведение сравнений между регистрируемыми показателями.

Обязательными условиями контрольных занятий являются:

- предварительное установление сроков их проведения и сообщение об этом лучникам;
- постановка перед лучниками конкретных педагогических задач;
- определение четких требований к выполнению определенных упражнений;
- установление однозначных критериев оценки;
- четкая и грамотная организация занятия в целом.

Модельные занятия используются для создания на тренировке условий, в большей или меньшей мере приближенных к соревновательным. Они могут проводиться либо для всей группы, либо для одного или нескольких человек. Не рекомендуются многократные проведения занятий такого типа непосредственно перед соревнованиями (не более двух раз).

Восстановительные занятия проводятся с целью обеспечения наиболее полного физического и психического восстановления всех систем организма лучников. Для этого происходит снижение физических и психических нагрузок после большого объема проделанной работы. Снижение нагрузки происходит, как правило, за счет уменьшения объема и интенсивности. При двухразовой тренировке второе занятие может быть проведено в зале, на стадионе, в лесу, в бассейне. Спортивные подвижные игры можно сочетать с восстановительными мероприятиями и реабилитационными средствами (массаж, сауна, физиотерапия, специально направленные на восстановление сеансы психорегуляции и т.д.). Занятия должны проходить на положительном эмоциональном фоне с предоставлением обучающимся относительной самостоятельности.

Самостоятельные занятия могут проходить как в домашних условиях, так и в зале, тире, на стрельбище и т.п. Предварительно тренер формирует цель, задачи занятия, подбирает необходимые упражнения, рекомендует определенную последовательность их выполнения, построение занятия в целом. Хорошо организованные самостоятельные занятия развивают активность стрелка, повышают интерес к занятиям, улучшают самоконтроль.

В зависимости от периода и задач подготовки, контингента обучающихся тренер выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия (учебно-тренировочные, модельно-контрольные и т.д.). Грамотный подбор, комбинация различных типов и форм занятий, хорошая их организация во многом определяют успешность управления подготовкой стрелков из лука. Во всех случаях занятия должны иметь определенную направленность и выдержанную структуру.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

Общие требования:

- К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении занятий спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- При получении травмы спортсмен обязан немедленно поставить об этом в известность тренера-преподавателя, который сообщает об этом администрации и врачу организации.
- В процессе занятий спортсмены обязаны соблюдать установленный порядок проведения занятий и правила личной гигиены.
- Занятия должны быть обеспечены специальным спортивным оборудованием и защитным снаряжением.

Спортсмены обязаны:

- пройти инструктаж по технике безопасности;
- выполнять требования безопасности и правил.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности (замечание, предупреждение) и со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке (Таблица №14,15).

Учебно-тематический план спортивной дисциплины “Стрельба из лука”

Таблица №14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастера	Всего на этапе совершенствования спортивного мастера:	≈ 1140		
спортивного мастера	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в	≈ 190	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие

тва	обществе. Состояние современного спорта			международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированно ст/ недотренированно сть	≈ 190	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 190	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 190	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентн ый процесс	≈ 190	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 190	февраль- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительны е средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная

			тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	---

Учебно-тематический план спортивной дисциплины “Фехтование”

Таблица №15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1560		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 260	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 260	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 260	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 260	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые

				качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 260	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 260	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»), содержащим в своем наименовании слов и словосочетания : «стрельба из лука» и «фехтование» , основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее - функциональная группа), и имеющих поражения ОДА.

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

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.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и (или) тренерского 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 учебно-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.

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 уровня всероссийских спортивных соревнований. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

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 площадки для стрельбы из лука для спортивной дисциплины "стрельба из лука";
- наличие тренировочного спортивного зала с возможностью установки рам для крепления фехтовальных колясок для спортивной дисциплины "фехтование";
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 16);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 16)
- 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.

Учреждение может осуществлять материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, включая спортивное протезирование и приобретение спортивных (активных) колясок в целях организации и проведения учебно- тренировочной и соревновательной деятельности.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 16

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)			
1	Колчан для стрел	штук	5
2	Набор приспособлений для проверки луков (фунтометр, специализированная линейка, линейка, циркуль, скоростиметр, лазерный нивелир, вставки на плечи для центровки лука)	комплект	1
3	Мишень для стрельбы из лука разных диаметров	штук	1000
4	Наконечник для карбоновых стрел	штук	144
5	Подставка для блочного лука и стрел	штук	4
6	Подставка для классического лука и стрел	штук	1
7	Полочка для блочного лука	штук	10
8	Полочка для классического лука	штук	2
9	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	4
10	Спортивный блочный лук (в сборе)	комплект	6
11	Спортивный классический лук (в сборе)	комплект	1
12	Стрелы для спортивного лука	комплект	144
13	Трубка карбоновая для стрел	штук	144
14	Флажок для указания направления ветра при стрельбе из лука	штук	6
15	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	250
16	Щит мишени для стрельбы из лука	штук	6
17	Эспандер двойного действия	штук	6
18	Эспандер плечевой	штук	6

Для спортивной дисциплины фехтование (I функциональная группа)			
1	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	2
2	Клинок запасной	штук	12
3	Активная инвалидная коляска для фехтования	штук	3
4	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	3
5	Мяч теннисный	штук	6
6	Нагрудник	штук	2
7	Секундомер	штук	3
8	Рапира	штук	3
9	Шпага	штук	3
10	Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля)	комплект	3
11	Средство для защиты ноги	штук	1
12	Средство для защиты руки	штук	1
13	Тестер для проверки шнура	штук	3
14	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
15	Шнур рапирный	штук	20
16	Шнур шпажный	штук	20
17	Электронаконечник для рапиры	штук	12
18	Электронаконечник для шпаги	штук	12
19	Эспандер плечевой резиновый	штук	3

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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

«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), 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).

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-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.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-правовые документы

1. Конституция Российской Федерации. – М.: Айрис-Пресс, 2010.
2. Конвенция ООН о правах ребенка (от 20.11.1989 г.) [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/.
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202104300106?index=1&rangeSize=1>.
4. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ (ред. от 03.12.2011) «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации». [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.rg.ru/1998/08/05/detskie-prava-dok.html>.

5. Концепция развития дополнительного образования детей. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://rg.ru/2014/09/08/obrazovanie-site-dok.html>.
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3.172 -14. Постановление от 4 июля 2014 г. №41 [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://base.garant.ru/>.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/#ixzz5ZxldKJBu>.
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 года N 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203).
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>.
10. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утвержденные директором ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» 06.02.2023 г. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://xn--b1atfbladk.xn--plai/activities/org_metod/page520/.
11. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации « Об особенностях организации и осуществления образовательной, деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (приказ Минспорта России № 634 от 03.08.2022г.).
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (приказ Минспорта России № 1084 от 28 ноября 2022г.)

Список литературных источников

1. Агашин Ф.К., Горбачев Е.Г., Петросян Г.М., Романова Н. А. Применение комплекса тренажеров для подготовки стрелков из лука. - М., 1982.
2. Бальсевич В.К. Методические принципы исследования по проблемам отбора и спортивной ориентации. «Теория и практика физической культуры», 1980, №1, с.33-36.
3. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М: РГАФК, 1995.
4. Воронков Р.М. Начальная подготовка стрелка из лука. Разноцветные мишени Москва, 1977, ФиС, с.32-35.
5. Грошеников С. С. Прогнозирование при отборе детей в спортивные школы. «Теория и практика физической культуры», 1983, №9.

6. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980.
7. Кузнецов В.В. О проблеме отбора. ВНИИФК, Москва, 1976, с.60-63.
8. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. - М.: РГАФК, 1997.
9. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. - М., 2002.
10. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Официальный интернет-сайт Российской федерации стрельбы из лука (<http://www.archery.ru>).
3. Официальный интернет-сайт Российской федерации фехтования (<http://rusfencing.ru>).
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru>).
5. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org>).
6. <http://paralymp.ru/> - Паралимпийский комитет России