

## Приложение № 4

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом ФГБУ ФЦПСР  
от «22» ноября 2025 г.  
№ 01-05/0717

**Организационно-методические рекомендации  
к примерной дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета»**

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета».

## Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная организация «Федерация стрельбы из арбалета России»;

Чикишев Сергей Анатольевич, главный тренер спортивной сборной команды Российской Федерации по стрельбе из арбалета, заслуженный тренер России.

## Рецензент:

Сушко Анна Александровна, заслуженный мастер спорта России, кандидат педагогических наук;

Тарасова Любовь Викторовна, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедры теории и методики физической культуры Московской государственной академии физической культуры.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета».

|                                                                                                                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Оглавление                                                                                                                                                                                                |    |
| I. Общие положения                                                                                                                                                                                        | 8  |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                                         | 8  |
| 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 | 8  |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                                                 | 9  |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                   | 10 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «стрельба из арбалета»                                                                                                                              | 12 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы                                                                                                                                                               | 13 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним                                                                                                                     | 15 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики                                                                                                                                                            | 16 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств                                                                                                           | 17 |
| III. Система контроля                                                                                                                                                                                     | 18 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта «стрельба из арбалета»                                                                                                                                               | 21 |
| 4.1. Характеристика вида спорта "стрельба из арбалета"                                                                                                                                                    | 22 |
| 4.2. Особенности технической подготовки в виде спорта "стрельба из арбалета"                                                                                                                              | 22 |
| 4.3. Программный материал для этапа начальной подготовки                                                                                                                                                  | 23 |
| 4.4. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)                                                                                                                | 32 |
| 4.5. Программный материал для этапа спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства                                                                                             | 39 |
| 4.6. Психологическая подготовка                                                                                                                                                                           | 39 |
| 4.7. Требования по безопасности                                                                                                                                                                           | 43 |
| 4.8. Общие рекомендации по заполнению раздела                                                                                                                                                             | 43 |
| 4.9. Учебно-тематический план                                                                                                                                                                             | 45 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из арбалета»                                                                                 | 44 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                                     | 45 |
| 6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки                                                                                                                | 45 |
| 6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                           | 46 |

|                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 47 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ                                                                                                        |    |
| Приложение № 1                                                                                                    | 50 |
| Приложение № 2                                                                                                    | 51 |
| Приложение № 3                                                                                                    | 54 |
| Приложение № 4                                                                                                    | 56 |
| Приложение № 5                                                                                                    | 57 |

### Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.02.2024 № 103 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 981.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (далее – Приказ № 999);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – Приказ № 1144н);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 981 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета» (далее – ФССП);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.02.2024 № 103 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета» (далее – Примерная программа);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25.09.2024 № 506н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 506н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1083);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация, Организации), получили структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета» (далее – Программа) предназначена для организации и осуществления учебно-тренировочного процесса в рамках образовательной деятельности по виду спорта «стрельба из арбалета» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных Всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из арбалета» учитываются Организациями при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией 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.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

## 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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1), с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

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

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 1 - 3                                              | 11                                                             | 10                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2 - 5                                              | 12                                                             | 8                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 14                                                             | 3                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 15                                                             | 1                       |

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
  - на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;
  - на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенного в таблице 2.

Таблица 2 - Объем Программы

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5 - 6                            | 6 - 8      | 10 - 14                                                   | 14 - 18        | 20 - 24                                       | 24 - 32                             |
| Общее количество часов в год | 234 - 312                          | 312 - 416  | 520 - 728                                                 | 728 - 936      | 1040 - 1248                                   | 1248 - 1664                         |

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в Программе с учетом положений ФССП, представленных в таблице 1.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – 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.

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

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

#### 2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную

подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 3. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 - Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Контрольные                  | 1                                  | 1          | 3                                                         | 3              | 5                                             | 5                                   |
| Отборочные                   | -                                  | 1          | 1                                                         | 1              | 2                                             | 2                                   |
| Основные                     | -                                  | 1          | 3                                                         | 3              | 3                                             | 3                                   |

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «стрельба из арбалета»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных

связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации, реализующей Программу.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей

профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе: изучение исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, – как воплощение истории Российской Федерации и отражение ее настоящего, выражение патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: «Спортсмены – герои Великой Отечественной войны», «Спортсмены – герои локальных войн» и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил,

об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе: статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ; Приказ № 464; Приказ № 1083; общедоступную информацию и документы, размещенные на официальном сайте Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет») (<https://rusada.ru>).

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальным упражнениям, техническим элементам по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывая практический навык.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно в части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся

и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, участвующим в судействе спортивных соревнований, может присваиваться судейская квалификация «юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

На ЭНП до года в виде спорта «стрельба из арбалета» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 - План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| Этапы спортивной подготовки      | Периодичность      |
|----------------------------------|--------------------|
| <b>ЭНП (до года обучения)</b>    |                    |
| Плановая диспансеризация         | 1 раз в 12 месяцев |
| Восстановительные средства       |                    |
| ...                              |                    |
| <b>ЭНП (свыше года обучения)</b> |                    |
| Плановая диспансеризация         | 1 раз в 12 месяцев |
| Восстановительные средства       |                    |
| ...                              |                    |
| <b>УТЭ (до 3-х лет обучения)</b> |                    |
| Плановая диспансеризация         | 1 раз в 12 месяцев |

|                                     |                    |
|-------------------------------------|--------------------|
| Медико-биологическое мероприятия    |                    |
| Восстановительные мероприятия       |                    |
| ...                                 |                    |
| <b>УТЭ (свыше 3-х лет обучения)</b> |                    |
| Плановая диспансеризация            | 1 раз в 12 месяцев |
| Медико-биологическое мероприятия    |                    |
| Восстановительные мероприятия       |                    |
| ...                                 |                    |
| <b>ССМ и ВСМ</b>                    |                    |
| Плановая диспансеризация            | 1 раз в 6 месяцев  |
| Медико-биологическое мероприятия    |                    |
| Восстановительные мероприятия       |                    |
| ...                                 |                    |

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применять гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, организации питания и отдыха.

На УТЭ кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

## III. Система контроля

### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

На ЭНП:

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

- овладеть основами техники вида спорта «стрельба из арбалета»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

#### На УТЭ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «стрельба из арбалета» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «стрельба из арбалета»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### На ССМ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «стрельба из арбалета»;
- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### На ВСМ:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить нормы и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

## **IV. Рабочая программа по виду спорта «стрельба из арбалета»**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, а также использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, цикличности официальных международных соревнований, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся на этапах ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «стрельба из арбалета» составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, в том числе в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Учебно-тренировочные занятия как вид (форма) обучения, применяющиеся при реализации Программы, включают в себя теоретические и практические занятия. Теоретические занятия проводятся по утвержденному Организацией учебно-тематическому плану, содержащему темы по теоретической подготовке.

### **4.1. Характеристика вида спорта «стрельба из арбалета»**

Вид спорта «стрельба из арбалета» – вид спортивной стрельбы, направленный на достижение высокой точности при выстреле из спортивного арбалета. Соревнования проводятся по двум спортивным дисциплинам: арбалет матчевый (далее – АМ) и арбалет полевой (далее – АП). Вид спорта «стрельба из арбалета» характеризуется специфической физической нагрузкой, так как для выстрела приходится произвести ряд манипуляций статического и динамического характера, взвести арбалет, т.е. натянуть тетиву с усилием около 30–40 кг, поднять и удерживать арбалет весом до 10 кг при осуществлении выстрела с задержкой дыхания и концентрацией внимания. Исходя из характеристики и специфики вида спорта «стрельба из арбалета» строится спортивная подготовка.

### **4.2. Особенности технической подготовки в виде спорта «стрельба из арбалета»**

Техническая подготовка в виде спорта «стрельба из арбалета» строится на основе изучения основных технических элементов: изготовка, прицеливание и спуск курка.

Изготовка в стрельбе из арбалета – это принятие стрелком устойчивой позы перед выстрелом, которая обеспечивает неподвижность системы «стрелок – арбалет» во время прицеливания и спуска тетивы. Это комплекс двигательных действий, который максимально снижает колебания оружия для точного выстрела.

Изготовка включает в себя: положение тела; положение ног и корпуса; положение рук; положение головы.

Правильная изготовка является ключевым фактором для успешного и точного выстрела.

Прицеливание в стрельбе из арбалета – это процесс наведения арбалета на цель с помощью прицельных приспособлений (открытых или оптических) для совершения точного выстрела. Прицеливание включает в себя правильное совмещение прорези прицела и мушки с целью, а также удержание арбалета в стабильном, горизонтальном положении и согласование усилий обучающегося с контролем тела, что позволяет добиться максимальной точности.

Основные компоненты, на которых происходит концентрация при прицеливании: прицел, положение мушки, положение арбалета, совмещение с точкой прицеливания.

Главную роль в прицеливании играет острота зрения и умение обучающегося концентрировать внимание на своих действиях. Для сохранения остроты зрения рекомендуется разделять прицеливание на этапы, чтобы избежать усталости

глаз. Также умение концентрировать внимание позволяет контролировать дыхание, которое неизменно смещает арбалет и выстраивать систему «стрелок – арбалет» в стабильную систему, позволяющую повышать результативность прицеливания.

Спуск курка в стрельбе из арбалета производится плавным нажатием на спусковой крючок. Важно, выполнять это действие без рывка, согласовывая с моментом прицеливания, чтобы сохранить точность. Для этого палец нажимает на крючок только первой фалангой или суставом, двигаясь строго назад.

Основные компоненты спуска курка.

1) Техника нажатия. Необходимо прилагать плавное, равномерное давление на спусковой крючок. Резкие движения (дергание) недопустимы, так как они нарушают прицеливание.

2) Положение пальца. Указательный палец должен воздействовать на крючок первой фалангой или первым суставом, располагаясь строго параллельно оси канала ствола.

3) Координация. Спуск курка должен быть вписан в процесс прицеливания. Стрелок должен научиться нажимать на крючок в моменты наименьших колебаний оружия, чтобы не сбить прицел.

4) Согласованность. Весь процесс является единым действием, где правильное прицеливание и плавный спуск неразрывно связаны и зависят друг от друга.

#### 4.3. Программный материал для этапа начальной подготовки

ЭНП является своеобразным подготовительным этапом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Основные задачи ЭНП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «стрельба из арбалета»;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

Под физической подготовкой понимается процесс, направленный на развитие физических способностей обучаемого, высокий уровень развития которых позволяет

обеспечить благоприятные условия для успешного овладения навыками стрельбы из арбалета и эффективной соревновательной деятельности.

Вместе с тем физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку (далее – ОФП) и специальную физическую подготовку (далее – СФП).

ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня общей работоспособности обучаемого и создание предпосылок для развития необходимых физических качеств и способностей.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие наиболее общее воздействие на организм обучаемого: бег, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и другие.

Для развития силы используются упражнения с отягощением своего веса, отягощениями в виде гантелей, резиновых амортизаторов, медболов, штанги и т.п.

Скоростные способности развивают за счет упражнений, направленных развитие скорости реакции обучаемого на визуальный сигнал, на движение, на аудио сигнал.

Для развития двигательного-координационных способностей используются строевые упражнения, упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата, упражнения на не устойчивых платформах, упражнения выполнение которых происходит в необычных или усложнённых условиях (с закрытыми глазами, на одной ноге и т.п.);

Для развития гибкости используются упражнения на развитие активной и пассивной гибкости.

На основе развития вышеперечисленных способностей и качеств выстраивается программа ОФП, в которую входят в том числе и общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого учебно-тренировочного занятия по физической подготовке.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для данного вида спорта, и в значительной степени определяющих успех технических и тактических действий в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Основными средствами специальной физической подготовки спортсменов являются специальные (подготовительные) упражнения, направленные на развитие или совершенствование специальных качеств, необходимых для улучшения стрелковой изготки, обеспечения стабильности и точности прицеливания. Упражнения, применяемые для специальной физической подготовки, могут носить динамический, статический (изометрический) и статодинамический характер.

Примерный перечень средств и направленности учебно-тренировочных занятий по ОФП и СФП по виду спорта «стрельба из арбалета» на ЭНП представлен в таблице 5.

Таблица 5 - Примерный перечень средств и направленности учебно-тренировочных занятий по ОФП и СФП по виду спорта «стрельба из арбалета» на ЭНП

| Направленность учебно-тренировочных занятия по видам спортивной подготовки | Перечень упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Развитие гибкости                                                          | Общеразвивающие упражнения:<br>- наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе;<br>- движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага;<br>- различные махи ногами (вперед-назад, в стороны);<br>- наклоны вперед, назад, в стороны;<br>- повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;<br>- из положения стоя с опорой руками - поочередные махи прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения |
| Развитие координационных способностей                                      | Общеразвивающие упражнения:<br>- построение;<br>- команды для управления группой;<br>- действия в строю, на месте и в движении;<br>- шаг, бег;<br>- изменение скорости движения.<br>Упражнения:<br>- упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата;<br>- упражнения на не устойчивых платформах;<br>- упражнения выполнение которых происходит в необычных или усложнённых условиях (с закрытыми глазами, на одной ноге и т.п.)                                                                                                                                                                                                                          |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие скоростных способностей        | Упражнения:<br>- бег на дистанцию до 30 м из различных стартовых положений по команде тренера-преподавателя;<br>- выполнение команд тренера-преподавателя на скорость всей группой;<br>- выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое;<br>- выполнение упражнений под визуальные и звуковые команды тренера;<br>- челночный бег                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Упражнения:<br>- различные прыжки с места, многоповторные прыжки с места, прыжки на месте и т.п.;<br>- различные прыжки со скакалкой на время, быстроту                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Развитие силы                           | Упражнения:<br>- передвижение по кругу на руках с держанием ног партнером (упражнение выполняется в парах);<br>- исходное положение (далее – И.п.) стоя ноги врозь наклон вперед с опорой на руки, передвигаясь на руках из И.п. в упор лежа и обратно;<br>- сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание);<br>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание);<br>- приседания, полуприседания;<br>- различные упражнения для мышц пресса (подъем туловища лежа на спине, ноги закреплены, подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, скручивания в стороны и т.п.);<br>- различные упражнения для мышц разгибателей спины (разгибание лежа на животе «лодочка», разгибание лежа на животе ноги закреплены и т.п.);<br>- лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног |
| Развитие выносливости                   | Кросс, езда на велосипеде, спортивные (туристические) походы, плавание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Комплексное развитие физических качеств | Подвижные игры, эстафеты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| Специальная физическая подготовка |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие силы                     | <p>Упражнения для мышц кисти и пальцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- И.п. стоя, руки вперед, пальцы вытянуть и держать с напряжением;</li> <li>- И.п. стоя, руки вперед, пальцы развести держать с напряжением;</li> <li>- И.п. стоя, руки согнуты, с силой поочередно нажимать кончиками пальцев на подушечку большого пальца;</li> <li>- И.п. стоя, руки вперед, с силой сжимать и разжимать кисти в кулак (или сжимание резинового кольца);</li> <li>- И.п. стоя, руки вперед, большим пальцем с силой нажимать на мизинец;</li> <li>- И.п. стоя, руки вперед, большим пальцем с силой нажимать на указательный;</li> <li>- И.п. стоя, руки согнуты, прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны и с силой нажимать ладонями рук друг на друга;</li> <li>- И.п. стоя, руки вперед с опорой в стену, кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на стену.</li> </ul> <p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- И.п. стоя, положить руки на устойчивую ровную поверхность (опора), сжать кисти в кулак. Из и.п. нажимать (давить сверху вниз) сжатой кистью в кулак на опору;</li> <li>- И.п. стоя, опустить руки под устойчивую ровную поверхность (опора), сжать кисти в кулак. Из и.п. нажимать (давить снизу вверх) сжатой кистью в кулак на опору;</li> <li>- И.п. стоя, обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки - предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях;</li> <li>- И.п. стоя, с силой прижать плечи к туловищу;</li> <li>- И.п. стоя, прижать плечо противоположной рукой к туловищу, затем попытаться его отвести;</li> <li>- И.п. стоя, сцепить пальцы замком, локти развести в сторону. Растягивать кисти в разные стороны.</li> </ul> <p>Упражнения для затылочных и плечевых мышц:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- И.п. стоя, кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;</li> </ul> |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие силы                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- И.п. стоя, руки на голове, голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы;</li> <li>- И.п. стоя, руки на голове, зафиксировать вертикальное положение головы кистями и пытаться поворачивать ее направо и налево.</li> </ul> <p>Упражнения для мышц спины и ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- И.п. стоя, соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук;</li> <li>- И.п. стоя, ноги врозь, медленно разводить ноги в стороны;</li> <li>- И.п. лежа на животе, прогнувшись, захватить кистями рук голеностопный сустав и прогнуться</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Развитие специальных способностей и навыков самоконтроля | <p>Комплекс дыхательных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- И.п. лежа на спине, руки за головой. Сделать продолжительный вдох в течение 2-3 сек за счет расширения грудной клетки, выдох 3-4 сек.;</li> <li>- И.п. лежа на спине. «Выпячивая» живот, продолжительный вдох; напрягая мышцы брюшного пресса и втягивая живот – выдох;</li> <li>- И.п. лежа на спине, руки за головой. Вдох за счет расширения грудной клетки и «выпячивания» живота, выдох – напрягая мышцы живота, а затем опускающая грудную клетку, сводя при этом плечи и скрепляя руки на животе;</li> <li>- ходьба в медленном темпе 1-2 мин, сочетая дыхательные движения с шагами: два шага, поднимая и расширяя грудную клетку, вдох, плечи при этом несколько приподнять и отвести назад; четыре шага, опускающая грудную клетку, выдох;</li> <li>- И.п. основная стойка. «Выпячивая» живот и расширяя грудную клетку – вдох, делая выдох, присесть, наклониться и обхватить руками колени;</li> <li>- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, медленное вращение таза: таз вперед – «выпятить» живот и сделать вдох, таз вправо, назад и влево, втягивая живот – выдох;</li> <li>- ходьба в среднем темпе 2-3 мин, сочетая дыхательные движения с шагами: два шага – вдох, «выпячивая» живот и расширяя грудную клетку; четыре шага – выдох, напрягая мышцы живота и опускающая грудную клетку;</li> </ul> |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие специальных способностей и навыков самоконтроля | <p>- И.п. лежа на спине, вдох, «выпячивая» живот и расширяя грудную клетку. На вдохе зафиксировать положение грудной клетки и сделать продолжительный выдох; снова вдох, затем продолжительный выдох, опускающая грудную клетку;</p> <p>- И.п. основная стойка, «выпячивая» живот и расширяя грудную клетку – вдох, зафиксировать положение грудной клетки, а затем продолжительно выдохнуть за счет диафрагмы (втягивая живот). Повторить вдох, после этого – продолжительный выдох, напрягая мышцы брюшного пресса и опускающая грудную клетку, присесть и наклоняться, руками коснуться пола;</p> <p>- ходьба в медленном темпе 2-3 мин, сочетая дыхательные движения с шагами: два шага, расширяя грудную клетку и втягивая живот, вдох, четыре шага, зафиксировав грудную клетку, выдох.</p> <p>* упражнения выполняются последовательно, в том порядке, в каком они перечислены</p> |
| Развитие координационных способностей                    | <p>Упражнения:</p> <p>- упражнения с изменением длины линии прицеливания, центра тяжести арбалета;</p> <p>- И.п. основная стойка, арбалет держать перед собой, вытянуть руки с арбалетом вперед, поднять правую ногу, согнутую в колене, стоять 15-20 с. повторить то же самое, подняв левую ногу;</p> <p>- И.п. основная стойка, арбалет держать перед собой, вытянуть руки с арбалетом вперед, повернуть корпус влево, стоять 3 с. повторить то же самое с поворотом корпуса влево;</p> <p>- И.п. ноги на одной линии, носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей ноги, арбалет держать в положении для стрельбы. Стоять 15 с., затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения:</p> <p>- имитация выстрела</p>                                                                                                |
| Развитие специальной выносливости                        | <p>Подводящие и подготовительные упражнения:</p> <p>- длительное нахождение в позе изготокки без арбалета, с арбалетом без прицеливания;</p> <p>- длительное удержание арбалета в (точке) районе прицеливания</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

### Техническая и тактическая подготовка на ЭНП

Обучение основам техники и тактике стрельбы из арбалета происходит при выполнении специально подобранных упражнений, которые позволяют изучить элементы техники выполнения выстрела из арбалета в изготокке «стоя», «с колена» (для спортивных дисциплин АМ).

Начальное обучение приемам изготокки к стрельбе и ведения стрельбы проводится в следующей последовательности:

- рассказ и показ приема или действия в целом;
- повторение приема или действия пошагово, с подробным объяснением;
- выполнение обучающимся разучиваемого приема сначала по элементам, а затем в целом;
- выполнение приема или действия.

Последовательность обучения технической и тактической подготовок на ЭНП:

- обучение положению ног, ступней, туловища, рук, кисти, пальцев рук;
- обучение удерживанию и расположению арбалета;
- обучение приемам заряжания и разряжания арбалета;
- обучение наведению в цель (на мишень) при помощи прицельных приспособлений;

- обучение управлению спуском (умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца, в дальнейшем доведя этот элемент до автоматизма, другие способы управления спуском: плавно-последовательный, плавнопрерывистый или ступенчатый, пульсирующий и другие);

- обучение правильному дыханию во время прицеливания и выстрела (задержка дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела);

- обучение технике выполнения выстрела;
- обучение производству самопроверки, контроль точности (однообразия)

расположения системы «стрелок-арбалет» относительно точки (района) прицеливания;

- соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела: устойчивое удержание системы «стрелок-арбалет», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания;

- обучение определению средней точки попадания (СТП) и расчету поправок в прицельные приспособления.

При последовательном освоении отдельных элементов техники закрепляется и совершенствуется техника в целом.

Освоение техники стрельбы в целом, решается разнообразными средствами, например упражнениями: стрельба с незаметным переходом к зачетной серии; тренировка чувства времени; стрельба с частыми перерывами и т.п.

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка для ЭНП представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

#### 4.4. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

УТЭ до трех лет характеризуется началом спортивной специализации, где большее внимание уделяется технической подготовке, в том числе более точной ориентацией тела и оружия относительно мишени, то есть, обучающийся стремится к правильному положению, где тело поддерживает оружие, а сам хват оружия обеспечивает контроль и точность.

На УТЭ свыше трех лет в спортивной подготовке обучаемого увеличивается доля тактической и психологической подготовки.

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «стрельба из арбалета»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «стрельба из арбалета»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Физическая подготовка обучающегося должна проводиться регулярно в течение всего учебно-тренировочного года. В этом отношении особое значение приобретает утренняя зарядка, которая должна быть обязательной частью режима, и включать в себя достаточное количество общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление мышечного аппарата в целом, постановку дыхания, развития гибкости и координационных способностей.

Примерный образец программного материала по общей и специальной физическим подготовкам на УТЭ представлен в таблице 6.

Таблица 6 - Программный материал по общей и специальной физическим подготовкам на УТЭ

| Направленность учебно-тренировочных занятий по видам спортивной подготовки | Перечень упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие гибкости                                                          | <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе;</li> <li>- движения руками: одновременные, попеременные, поочередные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага;</li> <li>- различные махи ногами (вперед-назад, в стороны);</li> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны;</li> <li>- повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;</li> <li>- из положения стоя с опорой руками - поочередные махи прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения</li> </ul> |
| Развитие координационных способностей                                      | <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение;</li> <li>- команды для управления группой;</li> <li>- действия в строю, на месте и в движении;</li> <li>- шаг, бег (без изменения и с изменением скорости движения);</li> <li>- наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе;</li> <li>- движения руками (в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага;</li> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны;</li> <li>- повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;</li> </ul>                                                     |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие координационных способностей   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- из положения стоя с опорой руками на стенку, поочередные махи прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения;</li> <li>- различные упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, различные прокручивания, фиксация конечностей в максимальных согнутых/разогнутых, отведенных/приведенных положениях;</li> <li>- различные упражнения в парах (спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, вставание, не распуская захватов);</li> <li>- гимнастические упражнения (кувырок вперед, назад, колесо и т.п.)</li> </ul> |
| Развитие скоростных способностей        | <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег, ускорения на дистанции до 60 м из различных стартовых положений под команду тренера (голосом, на движение, световую команду);</li> <li>- челночный бег;</li> <li>- различные эстафеты;</li> <li>- различные многоповторные упражнения с максимальной скоростью и продолжительностью выполнения до 10-15 с</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Развитие скоростно-силовых способностей | <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в длину с места, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег прыжками на одной ноге, многоскоки;</li> <li>- различные прыжки со скакалкой на время, быстроходу;</li> <li>- различные упражнения с набивным мячом (броски, скручивания и т.п.)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Развитие силы                           | <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- И.п. стоя ноги врозь наклон вперед с опорой на руки, передвигаясь на руках из и.п. в упор лежа и обратно;</li> <li>- сгибание рук в висе на перекладине (подтягивания);</li> <li>- сгибание и разгибания рук в упоре лежа (отжимания);</li> <li>- приседания, полуприседания без утяжеления, с партнером на плечах;</li> <li>- различные упражнения с гантелями, гириями;</li> <li>- поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке/перекладине;</li> <li>- лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног;</li> </ul>                                                                                            |

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие силы                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение по кругу на руках с держанием ног партнером (упражнение выполняется в парах);</li> <li>- различные упражнения для мышц пресса (подъем туловища лежа на спине, ноги закреплены, подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, скручивания в стороны и т.п.);</li> <li>- различные упражнения для мышц разгибателей спины (разгибание лежа на животе «лодочка», разгибание лежа на животе ноги закреплены и т.п.)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Развитие выносливости                                                        | Кроссы (2 – 3 км); плавание (500 м – 1 км); езда на велосипеде; бег на лыжах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Комплексное развитие физических качеств (подвижные игры, другие виды спорта) | Спортивные игры (футбол, баскетбол и т.п.); водные виды спорта - плавание, водное поло; велоспорт; бег на лыжах; бег; эстафеты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Специальная физическая подготовка                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Развитие силы                                                                | <p>Упражнения для мышц кисти и пальцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- И.п. стоя, руки вперед, пальцы вытянуть и держать с напряжением;</li> <li>- И.п. стоя, руки вперед, пальцы развести с держать с напряжением;</li> <li>- И.п. стоя, руки согнуты, с силой поочередно нажимать кончиками пальцев на подушечку большого пальца;</li> <li>- И.п. стоя, руки вперед, с силой сжимать и разжимать кисти в кулак (или сжимание резинового кольца);</li> <li>- И.п. стоя, руки вперед, большим пальцем с силой нажимать на мизинец;</li> <li>- И.п. стоя, руки вперед, большим пальцем с силой нажимать на указательный;</li> <li>- И.п. стоя, руки согнуты, прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны и с силой нажимать ладонями рук друг на друга;</li> <li>- И.п. стоя, руки вперед с опорой в стену, кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на стену</li> </ul> |
| Развитие силы                                                                | <p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- И.п. стоя, положить руки на устойчивую ровную поверхность (опора), сжать кисти в кулак, нажимать (давить сверху вниз) сжатой кистью в кулак на опору;</li> <li>- И.п. стоя, опустить руки под устойчивую ровную поверхность (опора), сжать кисти в кулак, нажимать (давить снизу вверх) сжатой кистью в кулак на опору;</li> <li>- И.п. стоя, обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки – предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях;</li> <li>- И.п. стоя, с силой прижать плечи к туловищу;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- И.п. стоя, прижать плечо противоположной рукой к туловищу, затем попытаться его отвести;</li> <li>- И.п. стоя, сцепить пальцы замком, локти развести в сторону. Растягивать кисти в разные стороны.</li> </ul> <p>Упражнения для затылочных и плечевых мышц:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- И.п. стоя, кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;</li> <li>- И.п. стоя, руки на голове, голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы;</li> <li>- И.п. стоя, руки на голове, зафиксировать вертикальное положение головы кистями и пытаться поворачивать ее направо и налево.</li> </ul> <p>Упражнения для мышц спины и ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- И.п. стоя, соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук;</li> <li>- И.п. стоя, ноги врозь, медленно разводить ноги в стороны;</li> <li>- И.п. лежа на животе, прогнувшись, захватить кистями рук голеностопный сустав и прогнуться</li> </ul> |
| Развитие специальных способностей и навыков самоконтроля | Комплекс дыхательных упражнений (таблица 5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Развитие координационных способностей                    | <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тренировка в том числе со стрельбой на неустойчивой платформе (пружинах);</li> <li>- упражнения с изменением длины линии прицеливания, центра тяжести арбалета;</li> <li>- И.п. основная стойка, арбалет держать перед собой, вытянуть руки с арбалетом вперед, поднять правую ногу, согнутую в колене, стоять 15-20 с. повторить то же самое, подняв левую ногу;</li> <li>- И.п. основная стойка, арбалет держать перед собой, вытянуть руки с арбалетом вперед, повернуть корпус вправо, стоять 3 с. повторить то же самое с поворотом корпуса влево;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Развитие координационных способностей                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- два предыдущих упражнения выполняются подряд, не возвращаясь в исходное положение после первого упражнения;</li> <li>- И.п. ноги на одной линии, носок задней стоящей ноги касается пятки передней стоящей ноги, арбалет держать в положении для стрельбы. Стоять 15 с., затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение;</li> </ul> <p>Подводящие и подготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация выстрела</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Развитие специальной выносливости                        | Подводящие и подготовительные упражнения:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- длительное нахождение в позе изготовки без арбалета, с арбалетом без прицеливания;</li> <li>- длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным арбалетом без прицеливания;</li> <li>- длительное удержание арбалета в (точке) районе прицеливания;</li> <li>- то же с утяжеленным арбалетом;</li> <li>- то же с измененной балансировкой</li> </ul> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Техническая и тактическая подготовка на УТЭ

Основной задачей на УТЭ является обучение техническим элементам стрельбы из арбалета в рамках практических занятий и формирование тактических навыков. Для этого на учебно-тренировочных занятиях проводится отработка и доведение до автоматизма всего цикла ведения стрельбы: правильное положение спортсмена в положении «стоя» и «с колена» (для дисциплин АМ), совершенствование элементов прицеливания, совершенствование приемов изготовления, задержки дыхания, обработки спуска, имитации процесса выстрела («холостой выстрел»), стрельбы (стрельба с ограничением и без ограничения времени стрельбы), корректировки и самокорректировки стрельбы, выбора темпа стрельбы, приемов заряжания, разряжания арбалета, отложения выстрела.

Примеры упражнений по технической и тактической подготовке:

1. Упражнения для совершенствования приемов изготовления:
  - длительное, многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений;
  - длительное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений;
  - контроль («слушать себя») статичности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-арбалет» в течение 10-15-20-ти и более секунд.
2. Стрелковые упражнения с арбалетом без стрельбы:
  - с закрытыми глазами в изготовке для стрельбы, сосредоточение внимания на правильности обработки спускового крючка;
  - упражнение на устойчивость арбалета (удержать мушку, не выходя за габариты мишени, в течение 3 – 4 секунд);
  - упражнение с имитацией процесса выстрела (внимание акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положении головы и постановке дыхания).
3. Стрельба на время в усложненных условиях. Время, отводимое на выполнение выстрелов, постепенно снижается с одной минуты до 40, 30, 20 секунд.
4. Стрельба на время в усложненных условиях. Время, отводимое на выполнение выстрелов, постепенно повышается с 20, 30, 40 секунд до 1 минуты.
5. Участие в соревнованиях по стрельбе из арбалета.
6. Упражнения для развития и совершенствования вестибулярного аппарата:
  - стрельба после выполнения различных вращений.
7. Упражнения по совершенствованию прицеливания:
  - направить арбалет в цель и удерживать его до начала утомления без нажатия на спусковой крючок;

– выполнение выстрела с момента задержки дыхания, удерживая систему «стрелок-арбалет» в положении устойчивого равновесия (развитие статической выносливости), доводя время относительной устойчивости до 10-15-20-ти и более секунд.

8. Для повышения кучности стрельбы применяют мишени различных диаметров.

9. Стрельба с заданием не выйти из габарита «9», «8», «7».

10. Стрельба из положения стоя при различных вариантах изготовления.

11. Стрельба с ограничением и без ограничения времени стрельбы.

12. Имитация стрельбы («холостая тренировка») в сочетании со средствами ОФП и СФП.

13. Чередование стрельбы и «холостой тренировки».

14. Использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке.

15. Упражнения с использованием технических средств (стрелковый тренажер «СКАТТ»).

16. Нажатие на спусковой крючок:

– автономная работа указательного пальца, без включения (напряжения) других групп мышц;

– управление нажимом на спусковой крючок при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела.

17. Подготовка и выполнение выстрела, не ожидая его («элемент неожиданности выстрела»), недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»).

### Теоретическая подготовка на УТЭ

На УТЭ особое внимание уделяется следующим аспектам теоретической подготовки:

- обеспечение безотказности работы механизмов арбалета;
- неисправности в арбалете и их устранение;
- теоретическое обучение технике обработки спуска и прицеливанию;
- теоретическое обучение технике стрельбы со смещением точки прицеливания («стрельба с выносом»).

Теоретическая подготовка для УТЭ представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

### 4.5. Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи на ССМ и ВСМ:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапах ССМ и ВСМ решаются схожие задачи спортивной подготовки, при этом они характеризуются повышенным объемом соревновательной практики и увеличенной долей специализированной подготовки. Направленность учебно-тренировочных занятий по видам спортивной подготовки и применяемые средства идентичны на обоих этапах, соответственно нагрузка регулируется за счет объема и интенсивности применяемых средств.

Для обучающихся на ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП).

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса, прописанных в приложении № 5 к ФССП.

Алгоритм создания ИПСП включает в себя следующую последовательность:

- анализ данных предшествующего сезона;
- выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена;
- постановка целей и задач на планируемый период;
- разработка модели динамики изменения состояния спортсмена;
- выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок;
- определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

#### 4.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических

функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе, и участия в соревнованиях.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса для обеспечения последовательности накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствования внимания, развития морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к условиям соревнований. Каждый из этих видов решает свои, строго определенные задачи, но в то же время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются: воспитание морально-волевых качеств обучающегося; развитие процессов восприятия; развитие внимания; способность быстро и правильно оценивать ситуацию; развитие способности управлять своими эмоциями; привитие устойчивого интереса к занятиям посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы); метод моделирования соревновательной ситуации.

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления: создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки; формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе, учитывая монотонную статическую работу обучающегося в течение длительного времени и при этом необходимость сохранения действия высокой точности, сосредоточенности внимания и сильного напряжения нервной системы.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи: психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации; моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и др.

Обучающийся в упражнении выполняет большое количество выстрелов, фактически каждый выстрел является новым стартом и при высоком уровне результатов даже один, плохо произведенный выстрел, может значительно снизить общий результат стрельбы, поэтому психическая напряженность поддерживается на всем протяжении упражнения, вызывая сильное утомление. Чтобы не допустить ошибок или значительно их уменьшить, обучающемуся необходимо научиться противостоять утомлению, сохранять психическую устойчивость в течении всего времени соревновательной стрельбы. Кроме того, на крупных и ответственных для обучающегося соревнованиях, возникает состояние психофизической напряженности – стресса. В роли стрессора в стрельбе как правило выступают общественно-

моральные ценности. Это и получение высокого спортивного звания, и завоевание или утрата престижа в глазах товарищей по команде, и потребность в самоутверждении, и многое другое. Сохранить в этом состоянии навыки сложной координации тонких мышечных усилий, составляющих технику прицельного выстрела, чрезвычайно сложно. Этим можно объяснить досадные срывы и поражения в ответственных соревнованиях, выступление «ниже своих возможностей». Благодаря учету названных факторов можно сделать выводы о пробелах психологической подготовки.

Для обучающегося, претендующего на достижение высших спортивных результатов, психологическая подготовка становится едва ли не самым важным разделом подготовки. Техническая подготовка высококвалифицированного обучающегося при правильном планировании учебно-тренировочного процесса не вызывает больших опасений в срыве на соревнованиях даже при допущении небольших ошибок в технике стрельбы. Но даже незначительные просчеты в психологической подготовленности могут свести на нет всю предыдущую работу при подготовке к соревнованиям.

К психическим процессам, непосредственно участвующим в выполнении прицельного выстрела, относятся: ощущения и восприятия, внимание, память, мышление, эмоции, воля. Специфика стрелкового спорта проявляется в том, что выполнение прицельного выстрела связано не с активизацией, а наоборот, с подавлением мышечной активности, что приводит к активизации вегетативных процессов. Обучающемуся становится не легче, а труднее сдерживать себя.

Основным средством воспитания психологических качеств является практика преодоления трудностей, специфических для выполняемой деятельности. Различные методы регуляции психического состояния являются лишь вспомогательными, хотя и достаточно эффективными приемами. Самыми доступными методами регуляции психических состояний являются: рациональная психотерапия, внушение, самовнушение и аутогенная психорегулирующая тренировка. В основе этих методических приемов лежит воздействие слова и образных представлений.

Методиками психорегуляции может решаться широкий круг практических задач подготовки, включающий:

- создание мысленной модели идеального исполнения упражнения;
- произвольное сохранение внимания на отстающих элементах выполнения выстрела;
- укрепление и создание дополнительных психологических установок на стрельбу;
- подавление отрицательных эмоциональных переживаний;
- умение отключаться от окружающей обстановки;
- достижение быстрого и глубокого восстановления.

Между мышечной системой и эмоциональным состоянием существует прямая зависимость. Отрицательные эмоции вызывают значительные мышечные напряжения, а при положительных эмоциях наблюдается расслабление мышц, наступает состояние покоя тела. В практике спорта для управления своим организмом в состоянии полного расслабления (релаксации) методами самовнушения применяется психорегулирующая (аутогенная) тренировка, основной задачей которой является создание у обучающегося в условиях соревнований состояния, способствующего достижению высоких спортивных результатов. Освоение методов аутогенной тренировки требует систематических тренировок. Обучение предусматривает предварительное волевое расслабление мышц с последующим самовнушением специально разработанных словесных формул. Для обучающегося, освоившего методы аутогенной тренировки, открываются дополнительные возможности регуляции психических процессов, снятия предстрессового состояния и как результат успешного выступления на соревнованиях.

#### 4.7. Требования к технике безопасности

Тренеры-преподаватели несут ответственность за нарушение мер безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Обеспечение безопасности достигается за счет мер, содержащих:

- контроль за изучением и соблюдением обучающимися правил поведения на спортивных стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с арбалетом;
- формирование у обучающегося прочных навыков безопасного обращения с арбалетом;
- воспитание нетерпимого отношения к нарушениям правил поведения и обращения с арбалетом;
- самоконтроль и взаимный контроль должны стать нормой поведения обучающегося;
- контроль со стороны тренеров-преподавателей за действиями обучающихся на стрелковой площадке;
- обеспечение четкого порядка при проведении учебно-тренировочных занятий;
- высокие требования к дисциплине обучаемых непосредственно на стрелковой площадке и в тире;
- исключение самостоятельных учебно-тренировочных занятий начинающих и неквалифицированных обучающихся;
- оформление тира наглядными пособиями по правилам поведения и безопасного обращения с арбалетом, предупреждающими плакатами, а также таблицами (указателями) по ограждению стрелковых площадок и зон безопасности от случайного проникновения посторонних.

Обучающиеся обязаны неукоснительно выполнять правила поведения на спортивном стрелковом объекте, которые запрещают следующее:

- появляться в зоне стрельбы;
- выходить на стрелковую площадку без тренера-преподавателя;
- собирать без разрешения мишени и что-либо;
- трогать чужие арбалеты;
- громко разговаривать рядом с площадкой во время тренировочных стрельб и соревнований, отвлекать внимание стреляющих;
- стрелять в соседние мишени;
- стрелять по птицам и животным, появившимся в зоне огня;
- пользоваться неисправным арбалетом;
- оставлять арбалет без присмотра;
- поворачивать арбалет на линии огня в сторону от направления стрельбы при всех действиях с арбалетом;
- тренироваться вне отведенных для этого мест и без разрешения тренера-преподавателя;
- продолжать стрельбу при появлении в зоне выстрела человека или животного;
- перемещаться по тире с арбалетом вне установленного маршрута.

#### 4.8. Общие рекомендации по заполнению раздела

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена как единой педагогической системообеспечивающей рациональной преемственности задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

#### 4.9. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

#### V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из арбалета»

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «стрельба из арбалета» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «стрельба из арбалета» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки (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) согласно ФССП предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- 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.

*Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.*

### **6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками.

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

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным: Приказом № 952н, Приказом № 362н, Приказом № 237н, Приказом № 506н, Приказом № 916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Вайнштейн, Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Л.М. Вайнштейн; Москва: ДОСААФ СССР - 1981.
2. Васильев, В.В. Физиология человека: общая редакция / В.В. Васильев; Москва: Физкультура и спорт, 1973.
3. Геселевич, В.А. Медицинский справочник тренера / В.А. Геселевич; Москва: Физкультура и спорт, 1981.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев; Москва: Физкультура и спорт, 1991 - 543 с.
5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев / 6-е изд. Москва: Советский спорт. 2019 - 342 с.
6. Михайлов, Б.Е. Вопросы теории и техники пулевой спортивной стрельбы / Б.Е. Михайлов, В.Б. Федорцев. – Москва: ДОСААФ СССР, 1987.
7. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. Москва: Спорт, 2019 - 656 с.
8. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2013 - 624 с.
9. Пуллэм, Б. Спортивная стрельба из винтовки / Б. Пуллэм, Ф. Хейненкрат. Москва: Физкультура и спорт, 1991.
10. Разноцветные мишени / сост. М.Я. Жилина, Б.И. Дудин. – Москва: Физкультура и спорт, 1983 - 128 с.
11. Стрелковый спорт. Опыт. Методика / сост. И. С. Багаев. – Москва: ДОСААФ СССР, 1988. – 94 с. ISBN 5-7030-0054-8.
12. Тер-Ованесян, А.А. Педагогические основы физического воспитания / А.А. Тер-Ованесян. Москва: Физкультура и спорт, 1978.
13. Токарев, Ю. Арбалет / Ю. Токарев/Оружейный двор. 1997. № 5.
14. Юрьев, А.А. Спортивная стрельба / А.А. Юрьев. Москва: Физкультура и спорт, 1973.

#### Перечень ресурсов сети «Интернет»

1. Ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://rusada.ru> (дата обращения: 21.10.2025).
2. Всемирное антидопинговое агентство – Монреаль. – URL: <https://wada-ama.org> (дата обращения: 21.10.2025).

3. Международный олимпийский комитет – Лозана. – URL: <https://olympic.org> (дата обращения: 21.10.2025).
4. Министерство спорта Российской Федерации – Москва. – URL: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения: 21.10.2025).
5. Общероссийский союз общественных объединений «Олимпийский комитет России» – Москва. – URL: <https://olympic.ru> (дата обращения: 21.10.2025).
6. Общероссийская общественная организация «Федерация стрельбы из арбалета России» – Москва. – URL: <https://www.crossbow-rus.ru/> (дата обращения: 20.08.2025).
7. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» – Москва. – URL: <https://fcpsr.ru> (дата обращения: 21.10.2025).

#### Информационные образовательные ресурсы:

1. Единый методический информационный ресурс: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://emir.gov.ru> (дата обращения 17.09.2025).
2. Федеральный портал «Российское Образование»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://edu.ru>. (дата обращения 17.09.2025).
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://minsport.gov.ru/activity/high-performance-sports/sports-reserve-training/federalnye-standarty-sportivnoj-podgotovki-po-vidam-sporta-127fs/?ysclid=m88nvxo333813774368t> (дата обращения 07.09.2025). Режим доступа: свободный.
4. Электронный каталог Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: официальный сайт. – Санкт-Петербург. – URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka> (дата обращения 17.09.2025).
5. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту: официальный сайт. – Москва. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> (дата обращения 17.09.2025).

#### Методические указания

1. Гаврилова Е.А. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / Е.А. Гаврилова ФГБУ «ФЦПР». Москва: 2021. 63 с. URL: [https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf) (дата обращения 26.09.2025). Режим доступа: свободный.

2. Федотова Е.В. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / Е.В. Федотова ФГБУ «ФЦПСП». Москва: 2022. 81 с. URL: ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdenie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)) (дата обращения 26.09.2025). Режим доступа: свободный.

Приложение № 1  
к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (образец)

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |            |                                                          |                |                                               |                                                                             |             |                |             |                | Этап высшего спортивного мастерства |
|------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------|------------|----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|-------------|----------------|-------------------------------------|
|                              |                                                   | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |                                                                             |             |                |             |                |                                     |
|                              |                                                   | до года                   | свыше года | до трех лет                                              | свыше трех лет | до трех лет                                   | свыше трех лет                                                              | до трех лет | свыше трех лет | до трех лет | свыше трех лет |                                     |
|                              |                                                   |                           |            |                                                          |                |                                               |                                                                             |             |                |             |                |                                     |
|                              |                                                   |                           |            |                                                          |                |                                               |                                                                             |             |                |             |                |                                     |
| Недельная нагрузка в часах   |                                                   |                           |            |                                                          |                |                                               |                                                                             |             |                |             |                |                                     |
|                              |                                                   | 6                         | 8          | 14                                                       | 18             | 24                                            | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |             |                |             | 32             |                                     |
|                              |                                                   | 2                         | 2          | 3                                                        | 3              | 4                                             |                                                                             |             |                |             | 4              |                                     |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 140-187                   | 125-146    | 218-255                                                  | 234-328        | 237-287                                       |                                                                             |             |                |             | 150-250        |                                     |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 47-69                     | 83-112     | 153-189                                                  | 206-253        | 275-362                                       |                                                                             |             |                |             | 366-499        |                                     |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | -                         | 4-8        | 22-36                                                    | 47-66          | 75-100                                        |                                                                             |             |                |             | 133-183        |                                     |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 37-47                     | 104-125    | 255-328                                                  | 328-430        | 437-562                                       |                                                                             |             |                |             | 632-749        |                                     |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 1-3                       | 4-12       | 8-22                                                     | 13-30          | 20-50                                         |                                                                             |             |                |             | 44-94          |                                     |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 1-3                       | 4-12       | 7-22                                                     | 12-30          | 20-50                                         |                                                                             |             |                |             | 44-94          |                                     |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 1-3                       | 4-13       | 7-22                                                     | 12-34          | 22-50                                         |                                                                             |             |                |             | 45-95          |                                     |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1-2                       | 2-4        | 5-10                                                     | 7-13           | 18-25                                         |                                                                             |             |                |             | 23-30          |                                     |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | -                         | 2-4        | 8-15                                                     | 14-24          | 32-44                                         |                                                                             |             |                |             | 50-66          |                                     |
| 10.                          | Судейская практика                                | -                         | 2-4        | 7-14                                                     | 14-23          | 30-43                                         |                                                                             |             |                |             | 50-67          |                                     |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 1-2                       | 1-2        | 5-10                                                     | 6-12           | 16-25                                         |                                                                             |             |                |             | 22-35          |                                     |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 1-2                       | 1-2        | 5-9                                                      | 6-12           | 16-25                                         |                                                                             |             |                |             | 22-35          |                                     |
| Общее количество часов в год |                                                   | 312                       | 416        | 728                                                      | 936            | 1248                                          |                                                                             |             |                |             | 1664           |                                     |

Приложение № 2  
к методическим рекомендациям

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей                              | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>формирование навыков наставничества;<br>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>формирование склонности к педагогической работе; | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>– формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламент организации и проведения мероприятий, ведение протоколов);<br>– подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;                                                                                                               | В течение года   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха                                                                    | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | В течение года   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>обучающихся:</b><br>– формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) |                |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
| 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:<br>– физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>– тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки       | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>– формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>– развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;                                      | В течение года |

|      |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                |     |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.   | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | <ul style="list-style-type: none"> <li>– правомерное поведение болельщиков;</li> <li>– расширение общего кругозора юных спортсменов</li> </ul> | ... |
| 5.1. |                                                                                                                                  | ...                                                                                                                                            | ... |

Приложение № 3  
к методическим рекомендациям

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

| Этапы спортивной подготовки | Содержание мероприятий и их форма                                                                 |                                                                                                                     | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | 1. Веселые старты                                                                                 | «Честная игра»                                                                                                      | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео                                                                                                                                         |
|                             | 2. Теоретическое занятие                                                                          | «Ценности спорта. Честная игра»                                                                                     | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                 |
|                             | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |                                                                                                                     | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) |
|                             | 4. Антидопинговая викторина                                                                       | «Играй честно»                                                                                                      | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе                                                                                                                                                   |
|                             | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                |                                                                                                                     | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования                                                                                                                               |
| Начальной подготовки        | 6. Родительское собрание                                                                          | «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»                                                             | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов                                            |
|                             | 7. Семинар для тренеров-преподавателей                                                            | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренеров и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                                                           |

|                                                                                 |                                       |                                                                                                                                                                               |                |                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | 1. Веселые старты                     | «Честная игра»                                                                                                                                                                | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео                                                                                           |
|                                                                                 | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |                                                                                                                                                                               | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования                                                                                    |
|                                                                                 | 3. Антидопинговая викторина           | «Играй честно»                                                                                                                                                                | По назначению  | Проведение викторины на спортивных мероприятиях                                                                                                                          |
|                                                                                 | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»                                                                                                      | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                |
|                                                                                 | 5. Родительское собрание              | «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»                                                                                                                       | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |                                                                                                                                                                               | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования                                                                                    |
|                                                                                 | 2. Семинар                            | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на TI»<br>«Система ADAMS (ADAMS – Anti-Doping Administration and Management System)» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                |

## Приложение № 4

к методическим рекомендациям

## План инструкторской и судейской практики

| Этапы спортивной подготовки                               | Вид практики            | Описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки до года                         |                         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Этап начальной подготовки свыше года                      | Инструкторская практика | Проведение одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                           | Судейская практика      | Привлечение обучающихся к организации соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика | Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                           | Судейская практика      | Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Инструкторская практика | Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрировать технические элементы, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Судейская практика      | Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категории спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим в судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта |

**Учебно-тематический план**

| Этапы спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке и его развитие.                                                                    | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки   | История возникновения вида спорта и его развитие.                                                                   | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                             | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.                          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.                                                                                                                                                                                                            |
|                             | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                             | Закаливание организма.                                                                                              | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                             | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.                                                      | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                             | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.                                      | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Теоретические знания по установленным в стрелковой подготовке понятиям: «кучность стрельбы», «разброс», «отрывы», «средняя точка попадания» (СТП), «несовмещение» или «совмещение» прицельных приспособлений, «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела. |
|                             | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.                                                                | Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.                                                          |
|                             |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                             |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                             |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                           |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Режим дня и питание обучающихся.                                                 | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                              |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.                              | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочном процессе.               |
|                                                           | Баллистика.                                                                      | Основы баллистики. Понятие выстрела. Физические процессы, происходящие при выстреле и полете стрелы (болта).                                                                                                                                                 |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.              | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.                                     |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения.                                     | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.                                                                                                                                                           |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся.                                                 | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.                                                                                                                                      |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры.                                      | Рациональное, сбалансированное питание. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
|                                                           | Учет соревновательной деятельности, самонализ обучающегося.                      | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                                                                  |
|                                                           | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. | Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                                                            |
|                                                           | Психологическая подготовка.                                                      | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.                                                                                                         |

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

|                                            |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | Теоретическая подготовка.                                                                         | Устройство арбалета. Взаимодействие основных механизмов арбалета. Сборка, разборка, уход. Прицельные приспособления. Стрелы, аксессуары, экипировка для стрельбы из арбалета.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Этап совершенствования спортивного мастера | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                            | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность.                                | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                            | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.                                      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                            | Психологическая подготовка.                                                                       | 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.                                            | 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.                             | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                            | Восстановительные средства и мероприятия.                                                         | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|                                            | Биомеханика.                                                                                      | Основы биомеханики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                     |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап высшего спортивного мастерства | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                     | Социальные функции спорта                                                                                                             | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                                                           | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                                                                 | 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                                                                  | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия                                                                                              | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |
|                                     | Биомеханика.                                                                                                                          | Средства и методы биомеханики в учебно-тренировочном процессе стрельба из арбалета. Биомеханика травматизма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |