

Принята на заседании
Педагогического совета МБУДО
«СШОР по настольному теннису и
стрельбе из лука им. И.
Солдатовой» г. Чебоксары

(Протокол от 10.12.2025 г., №1)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «СШОР по
настольному теннису и стрельбе из
лука им. И. Солдатовой» г. Чебоксары

В.А. Арланова

Приказ от 10.12.2025 № 98/2

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по настольному теннису
и стрельбе из лука им. И. Солдатовой» управления физической культуры и спорта
администрации города Чебоксары Чувашской Республики

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Стрельба из лука»

Срок реализации – 8 лет,
на этапах совершенствования
спортивного мастерства и высшего
спортивного мастерства – бессрочно.

Авторы:

инструктор-методист

 Д.В. Афанасьев

город Чебоксары, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
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.....	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ...	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	14
2.5. Календарный план воспитательной работы	17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26
3. Система контроля	30
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	30
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	31
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	32
4. Рабочая программа по виду спорта «стрельба из лука»	41
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	41

.....		
4.2. Учебно-тематический	план	73
.....		
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам		79
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....		81
6.1. Материально-технические	условия	81
.....		
6.2. Кадровые	условия	93
.....		
6.3. Информационно-методические	условия	94
.....		

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «стрельба из лука» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденным приказом Минспорта России от 08.12.2025 № 955¹ (далее – ФССП).

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по настольному теннису и стрельбе из лука им. И. Солдатовой» управления физической культуры и спорта города Чебоксары Чувашской Республики с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденной приказом Минспорта России от 19 декабря 2022 г. №1266, а также следующих нормативных правовых актов:

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

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

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

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

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

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

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья,

¹(зарегистрирован Минюстом России от 26.01.2026, регистрационный №85079).

выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч. 1 ст. 84 Федерального закон №273-ФЗ).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа объединена в целостную систему многолетней подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной и педагогической работы, восстановительных мероприятий и медицинского контроля.

Программа подготовки спортсменов, специализирующихся в стрельбе из лука, на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом и стрельбой из лука в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков из лука и формирование и развитие специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- овладение техникой стрельбы из лука и ее дальнейшее совершенствование;
- участие спортсменов в соревнованиях, выполнение разрядов;
- накопление опыта участия в соревнованиях;
- формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный и соревновательный процессы;
- совершенствование специальных психических качеств, определяющих успешность овладения техникой стрельбы из лука и выступления стрелков на соревнованиях;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Стрельба из лука - вид спорта, включенный во Всероссийский реестр видов спорта, в котором выполняется стрельба из лука стрелами на точность.

Крупнейшие международные соревнования по стрельбе из лука проводятся для спортсменов, специализирующихся в стрельбе из различных типов луков - классического (КЛ) и блочного (БЛ), как в помещении, так и на открытом воздухе.

Стрельба из классического лука является олимпийским видом спорта с 1900г.

Стандартными на международных соревнованиях являются дистанции, измеряемые в метрах.

Стрельба ведется сериями по три или по шесть стрел. По стандартам WA (World Archery – Международная федерация стрельбы из лука) на серию из 3 стрел дается 2 минуты, на серию из 6 стрел - 4 минуты.

Стрельба ведется по стандартным мишеням WA. Бумажные мишени состоят из концентрических кругов разного цвета. Размер мишени для олимпийской дистанции 70 метров - 122 см.

Стандартные дистанции для стрельбы:

- в помещении:
18, 30, 50 м (мужчины и женщины);
- на открытом воздухе:
30, 50, 70, 90 м (мужчины); 30, 50, 60, 70 м (женщины).

Стрельба из лука как вид спорта выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин в стрельбе из лука представлен в таблице 1.

Таблица 1

Дисциплины вида спорта «Стрельба из лука» (номер-код - 0220005611Я)

Дисциплины	Номер-код
1	2
КЛ- 12м (30+30 выст.)	0220161811Н
КЛ - 18 м (30+30 выст.) + финал	0220051811Я
КЛ - 50 м, 30 м (72 выст.)	0220401811Н
КЛ - 60 м (36+36 выст.) + финал	0220131811Н
КЛ - 60 м, 50 м, 40 м, 30 м (144 выст.) +60 м финал	0220121811Д
КЛ - 70 м (36+36 выст.) + финал	0220061611Я
КЛ- 70м (72 выст.)	0220381811Б
КЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 60 м финал	0220421811Ю
КЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал	022011 1811Б
КЛ - 90 м (72 выст.)	0220361811А
КЛ - 90 м, 70 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал	0220071811А
КЛ - командные соревнования (квалификация + финал 60 м)	022001 1811Н
КЛ - командные соревнования - микс (квалификация + финал 60 м)	0220451811Н
КЛ командные соревнования (квалификация + финал 70 м)	0220151611Я
КЛ - командные соревнования - микс (квалификация + финал 70 м)	0220441811Я
КЛ - командные соревнования 1 8 м (квалификация + финал)	0220141811Я
БЛ - 12 м (30+30 выстрелов)	0220251811Н
БЛ- 18м (30+30 выст.) + финал	0220081811Я
БЛ - 50 м (36+36 выст.) + финал	0220461811Я
БЛ - 50 м, 30 м (72 выст.)	0220411811Н
БЛ - 60 м (36+36 выст.) + финал	0220201811Н
БЛ - 60 м, 50 м, 40 м, 30 м (144 выст.) + 60 м финал	0220211811Д

БЛ - 70 м (36+36 выст.) + финал	0220171811Я
БЛ - 70 м (72 выст.)	0220391811Б
БЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (14 ⁺ выст.) + 60 м финал	0220431811Ю
БЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (14 ⁺ выст.) + 70 м финал	0220191811Б
БЛ - 90 м (72 выст.)	0220371811А
БЛ - 90 м, 70 м, 50 м, 30 м (14 ⁺ выст.) + 70 м финал	0220181811А
БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 50 м)	0220471811Я
БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 60 м)	0220241811Н
БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 70 м)	0220231811Я
БЛ - командные соревнования 18м (квалификация + финал)	0220221811Я
БЛ - командные соревнования - микс (квалификация + финал 50 м)	0220481811Я
Ачери-гонка 10 км	0220023811Э
Ачери-гонка 12,5 км	0220033811М
Ачери-гонка 8 км	0220043811Д
Ачери-масстарт 10 км	0220103811М
Ачери-масстарт 6 км	0220263811Д
Ачери-масстарт 7,5 км	0220273811Э
Ачери-персьют 10 км	0220283811М
Ачери-персьют 6 км	0220293811Д
Ачери-персьют 8 км	0220303811Э
Ачери-спринт 4 км	022031 3811Д
Ачери-спринт 6 км	0220323811Э
Ачери-спринт 7,5 км	0220355811М
Ачери-эстафета (3 чел. x 6 км)	0220333811Б
Ачери-эстафета (4 чел. x 6 км)	0220343811А
Ачери-кросс 2,5-7,5 км	0220091811Л
ЗД стрельба из лука	0220491811Л

В каждой дисциплине спортсмены стреляют квалификационный круг согласно наименованию дистанции. На каждой дистанции выполняется 10 серий по 3 выстрела на соревнованиях в зале, 6 серий по 6 выстрелов - на соревнованиях на стадионе. По результатам квалификационного круга формируется олимпийская сетка для проведения финалов на выбывание. Финальная сетка формируется по принципу кубковой системы. Личные соревнования проводятся по системе с выбыванием после первого поражения.

В программе спортивных соревнований дисциплины «ачери» победители определяются:

- спринт, гонка, кросс - по наименьшему времени в соответствии с правилами дисциплины «ачери»;
- персьют, масстарт - порядком финиша участников в соответствии с правилами дисциплины «ачери»;
- эстафета - порядком финиша последних участников команд в соответствии с правилами дисциплины «ачери».

В видах программы спортивных соревнований в дисциплине ЗД победители определяются в соответствии с правилами дисциплины ЗД.

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:

В настоящей дополнительной образовательной программе выделено четыре этапа спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (НП);
2. Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации) (УТЭ);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 2.

Таблица 2

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)	Наполняемости (человек)
Для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД"			
Этап начальной подготовки	2-3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Для спортивных дисциплин "асимметричный лук", "ачери-биатлон"			
Этап начальной подготовки	3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	13	8
Этап совершенствования	не ограничивается	16	2

спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «стрельба из лука» и этапам спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения спортивных разрядов);
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающихся в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «стрельба из лука».

2) возможен перевод обучающихся из других из другой спортшколы, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки соответствующего уровня.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного размера количества обучающихся, указанной в таблице 2.

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

С учетом специфики стрельбы из лука определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

1.Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по стрельбе из лука определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по стрельбе из лука осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

4.Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе со спортсменами является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения учебно-тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу - от простого к сложному при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки и др.

Соотношение объемов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлено в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в	4-6	6-8	8-12	12-16	18-24	24-32

неделю						
Общее количество часов в год	208-312	312-416	416-624	624-832	936-1248	1248-1664

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяются следующие виды (формы) обучения: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования и работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой). Для реализации дополнительной образовательной программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные формы (виды) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Организационные формы проведения занятий:

- групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами (обучающиеся), усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;
- индивидуальная - обучающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;
- самостоятельная - обучающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера-преподавателя, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Эффективность учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки спортсменов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей спортсменов (обучающихся).

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в спортивной школе:

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

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

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

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, а также календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 –кратного численного состава команды. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

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

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприя-		-	-

		тий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования

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

Объем соревновательной деятельности по стрельбе из лука представлены в таблице 5. Условия участия в соревнованиях определяются положениями о соревнованиях, разработанными и утвержденными организаторами соревнований.

Таблица 5

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		
Для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД"						
Контрольные	2	2	2	3	5	6
Отборочные	-	-	1	1	3	3
Основные	-	1	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин "ассиметричный лук", "ачери-биатлон"						
Контрольные	1	1	2	3	3	4
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

Участие спортсменов организации в соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Различают:

контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность процесса подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную

функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований;

основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план утверждается ежегодно, исходя из соотношений видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука».

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

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

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

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

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

На основании годового учебно-тренировочного плана организацией (таблица 5), утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой тренировочной группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на Педагогическом совете.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по стрельбе из лука представлены в таблице 6.

Таблица 6

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшей спортивной мастерства
Для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД", "асимметричный лук"							
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-62	48-51	37-40	30-35	25-27	16-19
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-20	22-27	21-26	22-27	24-29	30-37
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-2	2-8	2-9	4-12	4-14

	(%)						
4.	Техническая подготовка (%)	10-15	14-19	17-19	17-20	18-19	18-19
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-8	6-9	8-12	6-12	9-12	10-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Для спортивной дисциплины "ачери-биатлон"

1.	Общая физическая подготовка (%)	57-59	46-48	35-37	27-35	20-27	11-27
2.	Специальная физическая подготовка (%)	24-26	28-30	30-32	34-38	35-39	34-40
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-8	2-9	4-13	4-14
4.	Техническая подготовка (%)	10-14	15-18	16-24	16-26	18-27	18-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-8	6-9	6-12	6-12	9-14	10-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

На основании годового учебно-тренировочного плана организацией (таблица 7), утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой тренировочной группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на Педагогическом совете.

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды под-	Этапы и годы подготовки
---	-----------	-------------------------

п/п	готовки и иные ме- роприятия	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спор- тивного мас- терства		Этап высш го спорти ного мастерств			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет							
		Недельная нагрузка в часах													
		4,5-6		6-8		12-14		16-18		20-24		24-32			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2		2		3		3		4		4			
		Наполняемость групп (человек)													
		10-30				8-24				4-10		2-8			
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%		
1	Общая фи- зическая подготовка	140-145 187-193	60- 62	150-159 199-212	48- 51	231-249 269-291	37-40	218-255 249-291	30- 35	260-281 312-337	25- 27	200-237 266-316	16		
2	Специаль- ная физиче- ская подго- товка	39-47 53-62	17- 20	68-84 91-112	22- 27	131-162 153-189	21-26	160-196 183-225	22- 27	250-302 299-362	24- 29	374-412 499-549	30		
3	Участие в спортивных соревнова- ниях	-	-	3-6 4-8	1-2	37-50 43-58	6-8	51-65 58-75	7-9	83-125 100-150	8-12	125-175 166-233	10		
4	Техниче- ская подго- товка	23-35 31-47	10- 15	43-59 58-79	14- 19	106-118 124-138	17-19	116-146 133-166	16- 20	156-198 187-237	15- 19	175-237 233-316	14		
5	Тактиче- ская, теоре- тическая, психологи- ческая под- готовка	7-19 9-25	3-8	19-28 25-37	6-9	50-75 58-87	8-12	44-87 50-100	6-12	94-125 112-150	9-12	125-187 166-250	10		
6	Инструк- торская и судейская практика	-	-	-	-	6-19 7-22	1-3	14-29 17-33	2-4	21-42 25-50	2-4	25-50 33-66	2		
7	Медицин- ские, меди- ко- биологиче- ские, вос- станови- тельные мероприя- тия, тести- рование и контроль	2-7 3-9	1-3	3-9 4-12	1-3	12-25 14-29	2-4	14-29 17-33	2-4	42-62 50-75	4-6	100-125 133-166	8		
Общее количество часов в год		234-312		312-416		624-728		728-832		1040- 1248		1248- 1664			

2.5.Календарный план воспитательной работы

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной социально-экономической политики.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение го,
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение го,
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений	В течение го,

	жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение го,
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение го,
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение го,
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение го,

	достижению спортивных результатов)	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	------------------------------------	---	--

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

План мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки (таблица 9). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в регионе ежегодно до 1 декабря.

Таблица 9

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

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия и его форма</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Рекомендации по проведению мероприятий</i>
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

специализации)	Теоретическое занятие «Последствие допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствие допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

	«Допинг-контроль»		обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

**Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.*

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «стрельба из лука».

2.7.Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет целью подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных судей, достоверно знающих правила стрельбы из лука, правила поведения на спортивной площадке и вне ее. Важной задачей является обеспечение спортсменов правилами и спецификой работы, что может послужить толчком к выбору судейской профессии.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение вышеперечисленных задач целесообразно начинать **на учебно-тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены на учебно-тренировочном этапе должны:

овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;

овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);

освоение самостоятельного ведения дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

участие в судействе.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены должны самостоятельно составлять конспекты занятий различной направленности и комплексы специальных упражнений, направленных на развитие определенных общих и специальных способностей, а также конспекты учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе спортивных и общеобразовательных организаций. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены **высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренер-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

Таблица 10.

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Инструкторская практика		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспекты отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия с своей группой с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенно приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейств на учебно-тренировочном занятии последующим участием в судейств внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юны спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий младшими группами, руководит обучающимися на спортивные соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимися необходимо участвовать в судейств внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медицинское сопровождение тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н "О Порядке 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».

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входят:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при получении заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств;
- выполнение рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н "О Порядке 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»).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

Планы применения восстановительных средств

Выделяют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, состояние здоровья, спортивный стаж, квалификацию, индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов, период спортивной подготовки и др.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и применению средств восстановления.

Педагогические средства восстановления

К основным педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
 - постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки; переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности; чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления; корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю; ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия; массаж, самомассаж и др.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия.

Неправильно методически построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада.

В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показаниям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее. *Эффект восстановления гораздо выше при комплексном использовании нескольких средств.* При составлении восстановительных комплексов следует значит применять средства общего воздействия, а затем - локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то нет необходимости в дополнительных восстановительных средствах, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

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

Таблица 11

Применение средств восстановления на различных этапах спортивной подготовки

Этап подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических	В течение года

	средств	
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «стрельба из лука»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «КЛ», «БЛ», «ЗД»;
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) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «КЛ», «БЛ», «ЗД».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «стрельба из лука»;
выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов подвидам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

В целях оценки качества реализации программ спортивной подготовки применяется **2 вида контроля:**

- контроль физической подготовки (учреждением не менее 2-х раз в год проводятся мероприятия по сдаче контрольно-переводных нормативов, которые позволяют оценить физическое состояние спортсменов и внести корректировки в планы спортивных подготовок спортсменов. Перечень контрольно-переводных нормативов и график их сдачи разрабатывается педагогическим советом и утверждается директором учреждения),

- обзорный контроль результативности выступления на соревнованиях и выполнения разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (далее - ЕВСК).

Контрольно-переводные нормативы включают в себя перечень упражнений, выполнение которых отражает уровень владения основными физическими (двигательными) качествами, имеющими наибольшее влияние на результативность в стрельбе из лука.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку

1. Челночный бег (3x10 м). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало и конец которого отмечают линией. За каждой чертой - 2 полукруга радиусом 50 см. Спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

2. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя. Тест проводят в спортивном зале.

3. Подтягивания на перекладине. Юноши выполняют тест из положения вис на перекладине хватом сверху, руки на ширине плеч. Девушки выполняют тест на низкой перекладине из положения вис с касанием ногами пола. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

4. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

5. Подъем туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд.

6. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

7. Непрерывное натяжение тетивы лука до касания подбородка. Специальный тест на выносливость для групп этапа спортивной специализации. Тест выполняется в исходном положении стрелка «изготовка» без учета времени.

8. Удержание натянутого лука в исходном положении стрелка «изготовка». Специальный тест на выносливость для групп этапа совершенствования спортивного мастерства и групп этапа высшего спортивного мастерства. Регистрируется максимальное время (с) удержания растянутого лука в исходном положении стрелка «изготовка».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на 1-й год начальной подготовки и перевода спортсменов на следующие года обучения представлены в таблицах 12-15.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовленности.

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "стрельба из лука"

№ п/п	Упражнения	Единица измере- ния	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчи- ки	девочки	мальчи- ки	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД", "асимметричный лук"						
1.1.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количе- ство раз	не менее		не менее	
			26	23	33	28
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе- ство раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической ска- мье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количе- ство раз	не менее		не менее	
			8	7	13	7
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ачери-						

биатлон"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень.	количество раз	не менее			
			3			
3.2.	Классическая планка. Исходное положение - лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток.	с	не менее			
			50,0		40,0	

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "стрельба из лука"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД", "асимметричный лук"				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			16	12
1.4.	Поднимание туловища из положения	количество раз	не менее	

	лежа на спине (за 1 мин)		37	31
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ачери-биатлон"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
2.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД", "асимметричный лук"				
3.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень.	количество раз	не менее	
			4	
3.2.	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			10	
3.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения.	с	не менее	
			25,0	20,0
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ачери-биатлон"				
4.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые.	количество раз	не менее	
			4	1
4.2.	Бег на лыжах свободным стилем 2 км	мин, с	не более	
			7.00	10.00
4.3.	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			10	
5. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД"				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		
Для спортивных дисциплин "асимметричный лук", "ачери-биатлон"				

5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
5.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивный разряд "третий спортивный разряд"
5.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "стрельба из лука"

№ п/п	Упражнения	Единица из- мерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ де- вушки/ юни- орки/ женщи- ны
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД"				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			24	18
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "асимметрич- ный лук"				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			25	20
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ачери- биатлон"				

3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
3.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
3.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
3.7.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.05
3.8.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД", "асимметричный лук"				
4.1.	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			18	17
4.2.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			30,0	25,0
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ачери биатлон"				
5.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			12	6
5.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин, с	не более	
			18.45	-
5.3.	Бег на лыжах свободным стилем 3 км	мин, с	не более	
			-	13.45
5.4.	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			18	17
5.5.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			30,0	25,0
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта".			

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ де- вушки/ юни- орки/ жен- щины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД"				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре ле- жа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			25	19
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "асимметрич- ный лук"				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре ле- жа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня ска- мьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			25	20
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ачери- биатлон"				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
3.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре ле- жа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня ска- мьи)	см	не менее	
			+13	+16

3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
3.7.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.05
3.8.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД", "асимметричный лук"				
4.1.	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	
4.2.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			35,0	30,0
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ачери биатлон"				
5.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			20	7
5.2.	Бег на лыжах свободным стилем 10 км	мин, с	не более	
			31.10	-
5.3.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин, с	не более	
			-	17.10
5.4.	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	
5.5.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			35,0	30,0
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

- на учебно-тренировочном этапе до трех лет – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;
- на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»;
- этап совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивный разряд «мастер спорта».

Обучающиеся, не выполнившие требования, установленные программой для данной спортивной группы, не переводятся на следующий этап и могут быть отчислены из спортивной школы, либо остаться на повторный курс спортивной подготовки.

В том случае, если отдельные особо одаренные спортсмены достигают высоких спортивных результатов в более короткие сроки, чем указано в программе, они могут в порядке исключения переводиться на более высокие этапы подготовки. Для этого необходимо положительное заключение врача и полное выполнение контрольно-переводных нормативов.

Спортсмены, прошедшие подготовку в других спортивных организациях, зачисляются после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА»

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

Целью освоения программы по стрельбе из лука является формирование у спортсменов теоретических и практических знаний, умений и навыков в области вида спорта; ознакомление с разнообразными концепциями спортивной тренировки,

современными методами организации учебно-тренировочного процесса; разработки технологий и условий повышения результативности на этапах спортивной подготовки; воспитания и развития юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации.

Программный материал для практических занятий осваивается в соответствии с задачами каждого этапа подготовки.

Таблица 16

Примерная программа для практических занятий по каждому этапу подготовки стрелков из лука

Этап начальной подготовки (до года и свыше года)	
Общие требования	Минимальный возраст для зачисления - 11 лет при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям стрельбой из лука • Общая продолжительность подготовки 2-3 года • Минимальная наполняемость групп составляет 10-12 человек
Направленность подготовки	• Спортсмены <i>этапа начальной подготовки до года</i> занимаются общей физической подготовкой в соответствии со школьной программой требованиями данного возраста • Укрепление здоровья, ознакомление с общими правилами гигиены, режима дня • Спортсмены <i>этапа начальной подготовки свыше года</i> также занимаются общей физической подготовкой в соответствии со школьной программой требованиями данного возраста • Строгое соблюдение последовательности и постепенности тренировочных нагрузок, направленных на всестороннее развитие подростка, с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, силы и быстроты, основе которых лежат физиологические механизмы
Теоретическая подготовка: лекционный курс	История развития вида спорта в древности, в нашей стране и за рубежом. Находки древних луков и стрел. Национальные виды стрельбы из лука. Охотничья стрельба из лука • Изучение материальной части спортивного оружия (лука) • Основы техники безопасности стрельбы из лука, правила поведения в месте проведения мероприятий по стрельбе из лука • Разметка спортивной площадки
Общая физическая подготовка	• Укрепление здоровья, улучшение физического развития. Воспитание физических качеств • Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе применения различных видов спорта. Привитие интереса к практическим занятиям спортом • Определение вида стрельбы
Специальная физическая подготовка	• Воспитание приоритетных физических качеств, необходимых для стрельбы из лука (силы, выносливости, координации, быстроты)
Технико-тактическая подготовка	Ознакомление с материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.) • Ознакомление с прицельными приспособлениями (устройство, назначение, правила обращения) • Ознакомление с общими понятиями и правилами прицеливания

	разновидностями мишеней • Ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения • Общее ознакомление с понятиями: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания (СТП), «несовмещение», «совмещение», обучение расчет поправок и внесению необходимых изменений в прицельные приспособления • Общее ознакомление с понятиями: «точка прицеливания», «райс прицеливания», «район колебаний», «ожидание», «сохранение рабочего состояния» до, во время и после выполнения выстрела • Овладение умением выполнять выстрел в районе колебаний, не ожидая его сохраняя рабочее состояние при подготовке к выстрелу, во время и после его выполнения • Овладение умением произвольного расслабления пальцев, удерживающих тетиву (выпуск), или плавного выпуска тетивы размыкателем • Разучивание элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом луком на укороченных дистанциях, выполнение одиночных выстрелов и серии выстрелов на кучность • Общее ознакомление с понятием «внимание» и его значением для успешного выполнения выстрела из лука • Участие в классификационных соревнованиях и выполнение нормативов юношеских разрядов
Инструкторская и судейская практика	• <i>Второй год подготовки</i>, участие помощником судьи различного направления
Учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации - до двух лет этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет)	
Общие требования	• Минимальная наполняемость групп составляет 8-10 человек
Направленность подготовки	• <i>Этап начальной спортивной специализации</i> • Общая продолжительность подготовки до двух лет • На этапе начальной спортивной специализации спортсмены овладевают техникой стрельбы из лука. Достигают всесторонней физической функциональной подготовленности. Приобретают соревновательный опыт путем участия в соревнованиях разного масштаба • <i>Этап углубленной спортивной специализации</i> • Общая продолжительность подготовки свыше двух лет • На этапе углубленной спортивной специализации стрелки совершенствуются в технике стрельбы из лука. Развивают специальные физические, психические и интеллектуальные способности. Повышают уровень функциональной подготовленности, накапливают соревновательный опыт в стрельбе из лука
Теоретическая подготовка: лекционный курс	• Основные исторические события и факты развития стрельбы из лука в нашей стране и за рубежом • Ознакомление с правилами соревнований по стрельбе из лука, изучение Федерального стандарта по стрельбе из лука и нормативной части программы по стрельбе из лука • Характеристика стрельбы из лука как вида спорта • Олимпийская программа по стрельбе из лука • Изучение основных тренировочных средств по стрельбе из лука • Знакомство с методами педагогического, врачебного контроля, самоконтроля

	Знакомство и освоение основных средств и методов психологической интеллектуальной подготовки • Получение опыта инструкторской и судейской практики • Изучение основных восстановительных средств и мероприятий в процессе спортивной подготовки
Общая физическая подготовка	• Формирование комплексного подхода к разминке (общеразвивающие специальные упражнения) • Применение тренировочных нагрузок аэробной и аэробно-анаэробной зоны • Специальные дыхательные упражнения
Специальная физическая подготовка	• Разучивание специальных упражнений для развития специальной силовой, статической и динамической выносливости. Освоение выполнения специальных упражнений, направленных на развитие силовых, скоростных координационных способностей
Технико-тактическая подготовка	• Формирование умения выполнения выстрела в районе колебаний, без ожидания • Формирование умения сохранения рабочего состояния при выполнении выстрела (до, во время и после него) • Формирование умения синхронизации выполнения элементов выстрела • Повышение уровня координационных способностей с целью сохранения устойчивости системы «стрелок-оружие» в процессе выполнения выстрела из лука • Увеличение специализированной тренировочной нагрузки (количество выстрелов и имитационных упражнений, сокращение интервалов отдыха) • Совершенствование выполнения отдельных элементов выстрела • Общее ознакомление с основными психическими процессами, лежащими в основе эффективности выполнения выстрела из лука и успешности ведения стрельбы в тренировочных и соревновательных условиях • Развитие внутреннего контроля (умение «слушать себя») в процессе выполнения выстрела • Ознакомление с понятиями: «утомление» и «переутомление», средствами мероприятий по их профилактике • Ознакомление с понятием «самоконтроль», необходимостью контроля психоэмоционального состояния, правилами ведения дневника • Выполнение спортивных нормативов в соответствии с ЕВСК. Завоевание права быть в составе сборных команд
Инструкторская и судейская практика	Участие в судейской коллегии и помощника судьи различной направленности
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Общие требования	• Минимальная наполняемость групп составляет 4-7 человек • Общая продолжительность без ограничений (ориентировочная продолжительность три года)
Направленность подготовки	Совершенствование техники стрельбы из лука в усложненных условиях Совершенствование специальных физических качеств и навыков • Повышение уровня специальной подготовленности и функциональности

	резервов. Освоение установленных тренировочных нагрузок • Достижение спортивных результатов, характерных для этапа спортивной подготовки • Формирование модельного уровня спортивного мастерства • Выполнение нормативов звания мастера спорта. Пополнение соревновательного опыта • Завоевание права быть в составе сборных команд
Теоретическая подготовка: лекционный курс	Изучение научных исследований и новейших разработок в стрельбе из лука смежных видах спорта. Изучение международного опыта стрельбы из лука. Анализ спортивных выступлений спортсменов на международной арене. • Мониторинг спортивных выступлений главных соперников на международной арене. • Использование результатов, полученных в процессе педагогического, врачебного контроля, также самоконтроля в тренировке и соревновании. Особенности использования приемов психологической и интеллектуальной подготовки в процессе тренировок и соревнований. Совершенствование интеллектуальных способностей • Проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием (луком). Изучение новых моделей луков, устранение неполадок оружия. Ремонт оружия • Расширение и углубление знаний о судействе, участие в организации проведении соревнований. Опыт тренерской деятельности
Общая физическая подготовка	• Использование комплексного подхода в разминке (общеразвивающие, специальные упражнения) • Совершенствование приемов тренировочных нагрузок аэробной, анаэробной зоны, специальные дыхательные упражнения
Специальная физическая подготовка	Обучение применению средств контроля психофункциональной работоспособности в тренировочном процессе • Обучение использованию результатов субъективной оценки утомления в процессе спортивной тренировки и способов контроля выполнения прицельного выстрела из лука и ведения стрельбы • Совершенствование выполнения специальных упражнений на поддержание специальной выносливости, силы и быстроты • Совершенствование выполнения специальных упражнений направленных на устойчивое сохранение координационных способностей
Технико-тактическая подготовка	• Тренировка и контроль техники стрельбы из лука. Увеличение специализированной тренировочной нагрузки • Совершенствование контроля временных показателей выстрела из лука. Совершенствование контроля пауз отдыха между выстрелами и отработки их содержания • Совершенствование контроля интенсивности стрелковой подготовки выходом на соревновательный уровень интенсивности. Организация мероприятий направленных на повышение скорострельности • Отработка командных стрельб и спаррингов. Участие в международных соревнованиях разного уровня в соответствии с ЕКП • Выполнение и подтверждение нормативов МС и МСМК, завоевание права быть в составе сборных команд
Инструкторская и судейская практика	Участие в работе судейской коллегии. Работа в качестве судьи. Участие в организации и проведении соревнований

Этап высшего спортивного мастерства	
Общие требования	Минимальная наполняемость групп составляет 1-4 человека. Общая продолжительность подготовки без ограничений
Направленность подготовки	• Подготовка к соревнованиям и успешное участие в них • Повышение специализированности тренировочного процесса - Индивидуализация и повышение надежности стрельбы в условиях экстремальной деятельности (большой объем тренировочных нагрузок, приближенный к условиям соревнований) • Соответствие модельным характеристикам международного уровня спортсменов
Теоретическая подготовка: лекционный курс	Формирование концептуальных основ развития современной стрельбы из лука • Использование международного опыта стрельбы из лука. Соответствие результатов стрельбы международному уровню • Использование результатов, полученных в процессе педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в тренировке и соревнованиях • Особенности использования приемов психической саморегуляции зависимости от условий спортивной деятельности стрелков из лука
Общая физическая подготовка	• Совершенствование использования комплексного подхода в организации проведения разминки • Совершенствование использования приемов тренировочных нагрузок аэробной и аэробно-анаэробной зоны • Совершенствование выполнения комплекса специальных дыхательных упражнений
Специальная физическая подготовка	• Увеличение объема специализированной тренировочной нагрузки • Повышение роли результатов субъективной оценки утомления в процессе спортивной тренировки и способы его снижения при распределении приоритетов тренировочных воздействий • Совершенствование выполнения комплексов специальных упражнений направленных на поддержание специальной выносливости, силы, быстроты координационных способностей
Технико-тактическая подготовка	• Увеличение специализированной тренировочной нагрузки • Совершенствование контроля техники выполнения прицельного выстрела из лука и ведения стрельбы в процессе соревновательной деятельности • Совершенствование навыков вариативности и помехоустойчивости техники стрельбы из лука • Совершенствование контроля временных и силовых показателей выполнения выстрела в соревновательных условиях • Совершенствование использования приемов психической саморегуляции направленных на повышение уровня, концентрация внимания в процессе стрельбы в различных усложненных условиях • Совершенствование использования методов интеллектуальной подготовки в процессе стрельбы • Совершенствование навыка внесения необходимых изменений в технику выполнения выстрела, либо прицельные приспособления при получении данных контроля средней точки попадания • Отработка командных стрельб и спаррингов • Участие в соревнованиях разного уровня в соответствии с ЕКП • Выполнение и подтверждение звания МСМК, завоевание права быть в составе сборных команд

Инструкторская и судейская практика	• Работа в составе судейской бригады, участие в организации и проведении соревнований. Расширение опыта тренерской деятельности
-------------------------------------	---

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

На основании нормативных правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки, и анализа ранее изданных программ были определены организационно-методические указания, которые включили в себя программный материал для практических и теоретических занятий; основы воспитательной работы; основы психологической подготовки; восстановительные мероприятия.

Методические рекомендации по организации занятий и совершенствованию специальных качеств и мастерства стрелков из лука во многом зависит от программирования (планирования) их содержания и участия в соревнованиях. В план программы заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основы планирования спортивной подготовки опираются на общепедагогические принципы.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает учет индивидуальных особенностей юного спортсмена в зависимости от этапа многолетней подготовки, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач:

укрепление здоровья и закаливание организма;

содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования основ техники и тактики стрельбы из лука;

приобретение навыка в организации и проведении тренировочных занятий и соревнований;

подготовка и выполнение нормативов ОФП;

содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

обучение технике и тактике стрельбы из лука, подготовка спортивного резерва;

подготовка грамотных инструкторов и судей по стрельбе из лука;
подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня, сборных команд республики, края, области, города, различных клубов;
подготовка из числа занимающихся и судей по виду спорта;
методическая помощь по подготовке олимпийского резерва на основе широкого развития стрельбы из лука.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься стрельбой из лука и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники стрельбы из лука, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд мастера спорта. Перевод на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, участия спортсменов в международных спортивных соревнованиях, достижения оптимальных возможностей (выход на модельный уровень физической подготовленности, технико-тактического мастерства, соревновательной деятельности).

Цель подготовки спортивного резерва состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства, по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами в процессе многолетней подготовки определяется тремя факторами: спецификой деятельности стрелка из лука, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и индивидуальными возможностями спортсменов.

Современная система тренировки стрелка из лука включает разнообразные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную. Одной из основных является физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и

функциональных возможностей организма спортсмена. Этот вид подготовки принято считать залогом успешной специализации и высоких спортивных достижений.

Уровень физической подготовленности является объективно действующим фактором, оказывающим влияние на процесс становления и поддержания спортивной формы стрелков.

Большое значение физической подготовке в стрельбе из лука придается еще и потому, что стрелковые упражнения, характеризующиеся однообразным повторением одних и тех же действий, иногда превращаются в весьма утомительное занятие, снижающее интерес к процессу тренировки и ускоряющее появление признаков потери работоспособности. При этом автоматизированные процессы и двигательные навыки не обогащаются, а наоборот, возможности их дальнейшего совершенствования уменьшаются.

Этот фактор является иногда основной причиной прекращения роста спортивного мастерства при продолжающейся тренировке, а переутомление и потеря интереса к занятиям, наступающие из-за монотонной, однообразно выполняемой работы, приводят к снижению спортивных результатов. В связи с этим задачи и содержание физической подготовки должны учитывать специфику вида спорта и быть направлены на повышение эффективности спортивной деятельности стрелков из лука.

В основе системы спортивной тренировки лежит **принцип всесторонней физической подготовки (ВФП)**, составными частями которого являются *общая и специальная* физическая подготовка (ОФП и СФП). Каждая из этих частей имеет свои задачи, средства, методы, свою специфику.

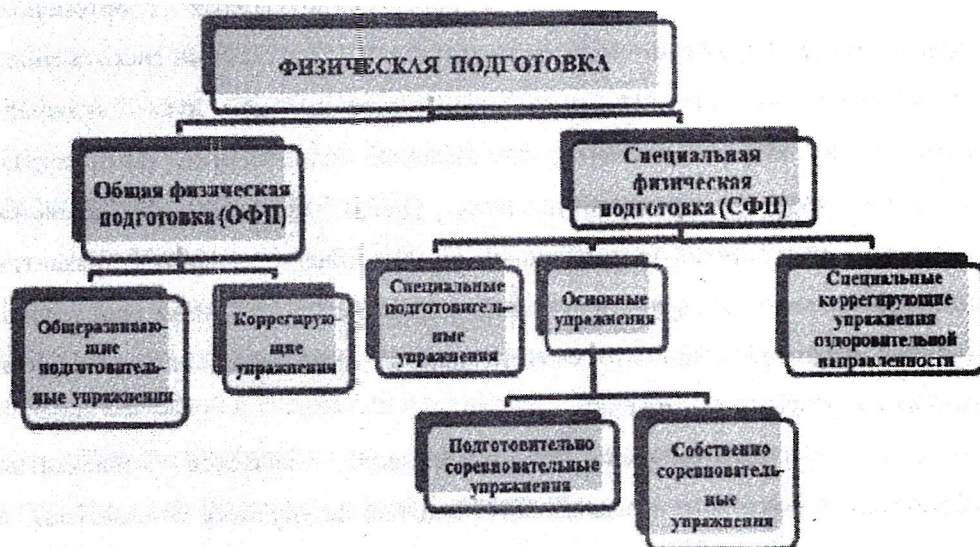


Рис. 1 Принципиальная схема физической подготовки стрелка из лука

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления стрелков, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена.

Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств лучника и обогащающей арсенал его двигательных навыков.

Высокий уровень общей физической подготовленности помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, длительное время поддерживать высокий уровень работоспособности, быстрее восстанавливаться после утомительной работы, достигать высоких спортивных результатов.

Выполнение на тренировочных занятиях и соревнованиях продолжительных по времени однородных упражнений требует значительных физических усилий, большого нервного напряжения, что приводит к утомлению, как правило, способствующему снижению эффективности спортивной деятельности и

провоцирующему возникновению и закреплению ошибок в технике выполнения выстрела.

Стрелку из лука, обладающему средними физическими данными, часто по силам те физические нагрузки, которые обеспечивают достаточно высокое мастерство. Но многолетние наблюдения за ведущими стрелками и результаты исследовательских работ дают основание утверждать, что **быстрый рост мастерства и продолжительная**, что немаловажно, успешная деятельность характерна для тех, кто обладает хорошими и отличными физическими данными.

Такие спортсмены отличаются ярко выраженной **координированностью**, легче переносят тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее восстанавливаются, в том числе и с помощью упражнений из других видов спорта: бега, плавания, спортивных игр и т.д.

Хотя общая физическая подготовка имеет существенные отличия от СФП и решает свои специфические задачи, она в определенной степени **должна обязательно учитывать специфику избранного вида спорта**.

В силу взаимодействия и взаимообусловленности двигательных качеств и навыков общая физическая подготовка является основой для успешной специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для избранного вида спорта.

Средствами специальной физической подготовки являются основные, специальные подготовительные и специальные корригирующие упражнения.

К **основным** относятся непосредственно сама стрельба в тренировочных и соревновательных условиях. **Специальные подготовительные** упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к стрельбе из лука и представляют собой в основном различные сочетания имитаций, как отдельных элементов, так и выстрела, в целом выполняемые с резиновым жгутом, луком и с помощью тренажерных устройств. **Специальные корригирующие** упражнения оздоровительной направленности используются для устранения возможных негативных изменений, возникающих у стрелков в процессе длительных многолетних тренировок и соревнований.

Развитие и совершенствование специальных физических качеств

В теории и методике спорта принято понимать под физической подготовкой спортсмена процесс развития его физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях.

К физическим качествам относят силу, выносливость, гибкость, скоростные способности (быстроту), ловкость (координационные способности).

Данные способности лежат в основе спортивной работоспособности, проявляясь непосредственно через технику и тактику стрельбы.

Физическая подготовка осуществляется с помощью **основных и специальных подготовительных** упражнений. К первым относится непосредственно стрельба, ко вторым - общеразвивающие и специальные упражнения. К общеразвивающим упражнениям обычно относят занятия другими (вспомогательными) видами спорта или занятия любой физической деятельностью, естественно, **ориентированной на**

развитие определенных способностей с учетом специфики избранного вида спорта: плавание, бег, езда на велосипеде, настольный теннис, катание на коньках, хождение на лыжах и т.д.

Специальные упражнения направлены на развитие физических качеств, непосредственно обеспечивающих эффективное выполнение основного спортивного движения, т.е. выстрела из лука.

В стрельбе из лука необходимы определенные физические качества: сила, силовая статическая выносливость, силовая динамическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость.

Каждый из начинающих стрелков обладает в определенной степени тем или иным уровнем необходимых качеств. Обычно он невысок, поэтому необходимо постоянное совершенствование, которое во многом определяет рост спортивного мастерства и достижений стрелков.

Сила определяется, как способность человека противодействовать сопротивлению и преодолению его за счет мышечных напряжений.

Мышечные сокращения происходят под влиянием нервных импульсов, поступающих из центральной нервной системы. В связи с этим управление работой мышц осуществляется посредством специальных связей между нервной и мышечной системами.

При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, значимость которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления.

Силовые способности принято подразделять на три группы: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость, и для развития каждой из них требуются определенные упражнения.

К первой группе относят движения, связанные с удержанием лука в статическом положении и его растяжением.

Ко второй группе можно отнести действия, обеспечивающие быстрый подъем лука и его растяжение при стрельбе в неблагоприятных метеорологических условиях и при дефиците времени, оставшегося на выполнение выстрела.

К третьей группе, характеризуемой как способность длительное время поддерживать оптимальные силовые напряжения, относится непосредственно сама стрельба.

При анализе действий лучника, выполняющего выстрел, можно выделить **четыре основные фазы:** подготовительная (предварительная изготовка), натяжение лука и ориентация его в плоскости стрельбы; уточнение прицеливания с последующим выпуском стрелы; снятие мышечного напряжения (расслабление).

Нагрузка в процессе тренировочного занятия зависит от подбора упражнений и характера их выполнения и количества. Большое значение имеет **интенсивность мышечных напряжений**, которую можно повысить путем большей продолжительности упражнения, изменения скорости его выполнения и увеличения массы отягощения.

Величину нагрузки можно также регулировать с помощью изменения интервала отдыха между упражнениями. **Чем больше нагрузка - тем меньше интервал отдыха.**

Специальная выносливость лучника - это способность поддерживать оптимальный уровень работоспособности на протяжении выполнения всего стрелкового упражнения, как во время соревнований, так и в процессе тренировки.

Специальная статическая силовая выносливость - это способность лучника к длительному и относительно устойчивому удержанию натянутого лука в процессе прицеливания и обработки выпуска стрелы.

Развитие данной способности предусматривает длительное и многократное повторение позы изготровки и поддержание ее в течение определенного времени. Эти действия направлены на адаптацию организма лучника к специфическим нагрузкам. Тренировку следует планировать таким образом, чтобы стрелок имел некоторый запас прочности при выполнении необходимых элементов выстрела.

Это обусловлено тем обстоятельством, что спортсмен в условиях соревнований испытывает дополнительные психические нагрузки, связанные с их регламентом и воздействием часто негативных факторов (неблагоприятные метеорологические условия), заставляющие его иногда увеличивать количество попыток.

Основным методом тренировки статической силовой выносливости является метод строго регламентированных упражнений с применением специальных схем, предусматривающих длительность удержания лука и жесткие интервалы отдыха.

Для развития данного вида выносливости могут быть использованы следующие упражнения:

удержание натянутого лука с сопротивлением 60% от максимального условия в течение 5-6 секунд с интервалами отдыха 2-3 секунды;

удержание растянутого лука с сопротивлением в течение 5-6 секунд с интервалом отдыха 10-15 секунд;

прицеливание с натянутым луком на различных дистанциях;

прицеливание с натянутым луком по уменьшенной мишени. Упражнения с элементами прицеливания можно выполнять, изменяя длительность удержания лука в натянутом положении, иногда доводя время удержания до предельного (работа «до отказа»).

В качестве параметра, характеризующего уровень развития статической силовой выносливости, можно использовать коэффициент, который определяется отношением времени удержания лука к амплитуде колебания мушки прицела. Данный показатель можно использовать в качестве теста при планировании тренировочного процесса.

К развитию статической выносливости следует приступить на начальной стадии подготовки с юными спортсменами и уделять этому не менее 20-25 минут на каждом занятии, сочетая с дополнительными домашними заданиями.

Подгибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Значение гибкости заключается в том, что при оптимальном уровне ее развития стрелок имеет возможность быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения выстрела и экономнее использовать свои силы.

Увеличение амплитуды в различных суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, позвоночнике) позволяет выбрать и отработать более удобную рабочую позу, повысить экономичность движений.

Быстрота - это способность:

- экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий;
- обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений;
- выполнять движения в темпе с определяемым числом этих движений в единицу времени.

Основу быстроты составляют скоростные способности. Под **скоростными способностями** принято понимать возможности стрелка, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий интервал времени.

Скоростные способности подразделяются на группы:

- скорость простой и сложной реакции (измеряется латентным временем реагирования);
- скорость выполнения отдельных двигательных действий (измеряется величиной скорости при выполнении отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением);
- частота движений - темп (измеряется количеством движений в единицу времени).

Основными предпосылками скоростных способностей являются подвижность нервных процессов, уровень нервно-мышечной координации, особенности мышечной ткани - соотношение различных мышечных волокон, их эластичность, растяжимость, эффективность внутримышечной и межмышечной координации. Проявление скоростных способностей также определяется уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, качеством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов, обеспечивающих движения скоростного характера уровнем развития волевых качеств.

Быстроту выполняемых действий развивают при нарастающей интенсивности движений и волевых усилий, при этом необычайно важны психологические установки на быстрое реагирование. Стрелок должен четко знать, что он будет делать в ответ на ожидаемый сигнал. Его внимание должно быть направлено на ожидаемый сигнал к действию.

В стрелковом спорте быстрота определяется по следующей формуле:

$$V_{\text{б}}(\text{быстрота}) = V_{\text{в}}(\text{восприятия}) + V_{\text{д}}(\text{движения}).$$

Согласно данной формуле, быстрота стрелка тем выше, чем меньше по времени каждая из слагаемых величин. **Скорость восприятия** в основном определяется свойствами анализаторов (зрительный, кинестетический, слуховой и др.), динамикой центральных нервных процессов и особенностями нервно-мышечных отношений.

Большое влияние на скорость восприятия оказывает направленность внимания на ожидаемую деятельность. В том случае, если внимание направлено не на сигнал к действию (сигнал к началу стрельбы), а на подъем руки и натяжение лука, время реакции сокращается.

Восприятие неразрывно связано с ощущениями и зависит от определенных отношений между ними. Ощущения, в свою очередь, во многом определяют уровень чувствительности стрелка к тем или иным раздражителям. Это особенно важно во время выполнения заключительной (во многом определяющей эффективность всех

действий) части выстрела, так как выпуск тетивы (стрелы) должен совпасть с моментом наименьшего колебания лука - плато.

Плато по своей временной величине весьма незначительны, поэтому значение чувствительности и скорости восприятия достаточно велико и требует специальной тренировки.

Значительно сократить скорость восприятия достаточно сложно, но при целенаправленной и многолетней тренировке можно добиться ее некоторого увеличения.

При рассмотрении второго слагаемого - *скорости движения* (V_d) - необходимо отметить, что она в основном определяется подвижностью нервных процессов, особенностями мышечной ткани (соотношением различных мышечных волокон, их растяжимостью, эластичностью, эффективностью внутримышечной и межмышечной координации), уровнем развития скоростно-силовых способностей, гибкости, координационных способностей, совершенством спортивной техники, особенностями биохимических процессов и интенсивностью волевого усилия.

Для развития различных компонентов, определяющих скорость движения, могут использоваться различные средства и методы.

Так, например, для тренировки подвижности нервных процессов, которая в основном зависит от скорости смены процессов возбуждения и торможения, может использоваться многократное повторение определенных движений на специфические раздражители (команда к началу стрельбы, звуковые и световые сигналы и т.д.).

Для развития и совершенствования скоростно-силовых возможностей, а также сократительных способностей мышечного аппарата, обеспечивающего необходимую амплитуду движений, особенно в конечных точках, обуславливающую совершенную спортивную технику, могут быть использованы упражнения, связанные с имитацией отдельных элементов выстрела (принятие изготовки, натяжение лука и т.д.) со стрелой или без стрелы, или непосредственно стрельба на различных дистанциях с определенными заданиями (например, выполнить по команде выстрел или серию выстрелов с максимально возможной для стрелка скоростью при сохранении качественной техники).

При проведении подобных тренировок необходимо учитывать, что скорость выполняемых действий надо увеличивать при постепенно нарастающих интенсивности движений и волевого усилия, а также следить за тем, чтобы не нарушилась техника выполнения, как отдельных элементов, так и выстрела в целом.

Необходимо также помнить, что эффективность тренировки значительно повысится, если будет сформирована правильная мотивация и будет создан соревновательный элемент в каждом тренировочном занятии.

Одним из основных требований скоростной подготовки стрелков из лука является хорошее освоение технических заданий. Это важно потому, что только при этом условии стрелки будут в состоянии сконцентрировать внимание и волевые усилия не столько на правильности выполнения движений, сколько на их скорости.

Хороший результат дают введение в занятие элементов состязательности и применение сигналов, диктующих темп выполнения движения или реагирования. Одним из средств воспитания быстроты являются спортивные и подвижные игры благодаря разнообразию элементов, выполняемых в ходе игры.

При развитии быстроты интервалы между выполняемыми действиями следует планировать таким образом, чтобы к началу выполнения очередного задания возбудимость центральной нервной системы была повышена, а физико-химические сдвиги в организме уже в значительной степени нейтрализованы, т.е. стрелок должен успевать восстановиться после выполнения задания.

В заключение надо отметить, что основным методом развития скоростных качеств стрелка из лука является многократное повторение скоростных действий с максимальной или околомаксимальной интенсивностью на сигналы-раздражители с постепенным сокращением времени на ответные действия без нарушения техники выполнения.

Координированность - это способность целесообразно строить целостные двигательные действия, согласовывая и упорядочивая их в единое целое соответственно поставленной двигательной задаче. Координированность зависит от того, как точно соизмеряются и регулируются пространственные, временные и динамические величины (каковы «чувство пространства», «чувство времени», «мышечное чувство»); как поддерживаются статические позы и динамическое равновесие; выполняются ли двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности во многом определяются функциями центральной нервной системы и свойством, которое называется пластичностью.

Координированность необходимо совершенствовать, используя следующие основные методические подходы:

обучение новым движениям с постепенным увеличением сложности;
воспитание способности перестраиваться в условиях внезапно изменившейся обстановки;

установки на повышение «чувств» пространства, времени, силовой точности.

Повышенная координационная сложность - это основное требование к упражнениям, применяемым для совершенствования координационных способностей. Для разучивания этих упражнений применяется стандартно-повторный метод, так как освоить их можно только после большого количества повторений.

Для совершенствования *статического равновесия*, основой которого является статическая выносливость, используются следующие методические приемы:

удлинение времени сохранения позы;
исключение зрительного контроля, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;
уменьшение площади опоры.

Ловкость - это способность быстро овладевать координационно-сложными действиями, а также быстро корректировать двигательную деятельность в соответствии с изменением обстановки.

Ловкость характеризуется координационной сложностью двигательных действий и точностью движений, временем их выполнения.

В структуре координационных способностей следует выделять:

1. Способность к овладению новыми движениями.
2. Умение дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими.

3. Способность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности.

Высокий уровень координационных способностей позволяет быстро овладевать новыми двигательными навыками; рационально использовать имеющийся запас умений, навыков и двигательные качества - силу, быстроту, гибкость; проявлять необходимую вариативность движений в соответствии с конкретными ситуациями тренировочной и соревновательной деятельности.

Координационные способности проявляются в целесообразном выборе двигательных действий из арсенала освоенных навыков. Поэтому естественно, что координационные способности зависят от двигательной подготовленности лучника, количества и сложности освоенных навыков, а также от эффективности протекания психических процессов, обуславливающих надежность управления движениями и обеспечивающих одновременное выполнение спортсменом технических действий, необходимых для осуществления выстрела, обеспечения устойчивости системы «стрелок-оружие» и адекватного реагирования на изменение условий спортивной деятельности (освещенность, ветер, дождь и т.п.).

Наряду с этим координационные способности во многом обусловлены оперативностью спортсмена, необходимой для переработки поступающей информации, получаемой от зрительных, кинестетических, тактильных, слуховых анализаторов. Это говорит о том, что совершенствование технического мастерства осуществляется через совершенствование свойств анализаторов, дающих богатую информацию о характере и степени точности выполняемых действий в конкретных условиях и улучшении согласованности их работы.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что ловкость - это комплекс, не только аккумулирующий физические, но и включающий в себя целый ряд психических качеств, таких, как способность управлять своим вниманием (концентрация, распределение, переключение, быстрота получения и переработки информации), оперативное мышление, управление своими ощущениями, восприятиями, эмоциями, проявление волевых усилий для выполнения сложнокоординированных действий в непростой обстановке.

Развитие *специальной* ловкости осуществляется путем совершенствования чувства пространства, времени, способности поддерживать равновесие системы «стрелок-оружие-мишень», а также рационально чередовать напряжение и расслабление отдельных групп мышц.

Основной путь развития ловкости - овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Необходимо отметить, что упражнения для развития ловкости приводят к быстрому утомлению. Выполнение их требует большой четкости мышечных ощущений и при наступившем утомлении дает малый эффект. В связи с этим интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

Специальную ловкость следует развивать с помощью упражнений, характерных для деятельности стрелка из лука. При этом следует учитывать, что лучник одновременно совершает сразу несколько технических действий, требующих согласованности в работе различных мышечных групп (удержание лука, сопротивление давлению лука, натяжение лука и ориентация его в плоскости стрельбы, поддержание необходимой позы, расслабление пальцев, обеспечивающих

выпуск тетивы), и корректирует различные характеристики своих движений, сообразуясь с изменениями обстановки.

В связи с этим большое значение для развития и совершенствования специальной ловкости может иметь моделирование усложненных условий деятельности в процессе стрельбы (уменьшение времени, отводимого на стрельбу, изменение освещенности, стрельба в неблагоприятных метеорологических условиях и т.д.), заставляющих лучника менять темп и ритм стрельбы, учитывать воздействие искусственно вводимых помех и *искать новые способы преодоления возникающих трудностей, так как без этого невозможно дальнейшее совершенствование данного качества.*

Произвольное управление мышечным тонусом - это способность расслаблять необходимые группы мышц волевым усилием. Умение произвольно расслаблять мышцы является необходимым условием высоких достижений спортсменов. И тренировочная, и соревновательная деятельность требуют от спортсменов умения управлять уровнем мышечного напряжения.

Спортсмены высокого класса владеют приемами включения в работу мышц, обеспечивающих выполнение упражнения, оптимального дозирования степени усилий и произвольного расслабления необходимых групп мышц, что позволяет быстро восстанавливать их работоспособность.

Для стрелков из лука особенно важно развивать и совершенствовать способность произвольно менять мышечный тонус, так как многократно выполняемые значительные статические и динамические усилия вызывают утомление и потерю работоспособности, приводящую к нарушению координации движений и снижению эффективности стрельбы.

Выполнение высокоэффективного выстрела из лука возможно только при условии тонкого и точного согласования в работе отдельных мышечных групп, т.е. оптимальном чередовании мышечного напряжения и расслабления. Стрелок *обязан* развивать умение управлять мышечным напряжением.

Развить это умение можно только в процессе постоянных систематических тренировок в произвольном расслаблении и напряжении, как определенных мышечных групп, так и всех скелетных мышц в целом.

На тренировочных занятиях стрелок должен постоянно «считывать» информацию, поступающую от мышц. И следить за тем, чтобы не допустить их излишней тонической напряженности, которая нарушает координацию, что мешает быстро осваивать и совершенствовать технику выстрела.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны быть освоены стрелком настолько, чтобы он мог регулировать их состояние, изменяя степень напряжения и расслабления во время работы и отдыха. При возникающем чувстве усталости на тренировочном занятии или при выполнении упражнения на соревнованиях спортсмен должен остановиться и быстро, без затруднений, «снять» мышечное напряжение, расслабив определенные группы мышц.

Расслабленные мышцы, восстановив свою работоспособность, обеспечат стрелку возможность успешно продолжить стрельбу. Чем раньше под руководством тренера стрелок научится управлять своими мышцами, тем быстрее он овладеет мастерством выполнения выстрела.

Для развития способности произвольно изменять уровень мышечного напряжения стрелок может использовать различные варианты аутогенной тренировки, прогрессивной мышечной релаксации, упражнения идеомоторной тренировки. Использование данных методик должно быть соотнесено со спецификой вида спорта, так как специально адаптированные методики помогут эффективно и в более короткий срок получить желаемый результат.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Техническая подготовка - это процесс овладения техникой стрельбы из лука и приобретения высокого уровня спортивного мастерства, обеспечивающего достижение наивысших результатов в соревновательных условиях.

В современных условиях объемы тренировочной работы спортсменов достигли значительных величин. Поэтому высокое качество технического мастерства требует от спортсмена значительного уровня специальной подготовленности и владения новейшими средствами тренировки.

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Освоение основных элементов выстрела из лука.
2. Совершенствование техники стрельбы.

Резкого и определенно выраженного перехода от первичной постановки навыка к его совершенствованию не существует, поэтому разделение подготовки стрелка на начальное обучение и дальнейшее совершенствование носит чисто условный характер. Однако при совершенствовании техники стрельбы изменяется удельный вес различных средств и методов тренировки.

Основная задача совершенствования технической подготовленности состоит в выполнении точного, свободного и вариативного технического приема (действия). В стрельбе из лука под техническим приемом подразумевается выполнение выстрела, как в целом, так и отдельных его элементов. Именно выполнение различных движений, которые составляют основу техники выстрела из лука и отдельных его элементов, должно в процессе тренировок становиться все более координированным, свободным и вариативным в зависимости от обстоятельств и решаемых тактических задач. *Достигается это при многократном его повторении в усложненных условиях,*

В процессе овладения техникой выстрела из лука у стрелка развиваются специфические качества: «чувство надежного упора», «чувство жесткости изготовления», «чувство надежного захвата тетивы», «чувство устойчивости», «чувство времени» и т.д., которые в совокупности с технико-тактическим мастерством образуют ведущее специализированное качество стрелка - «чувство выстрела».

Стрелкам из лука не приходится разучивать какие-то принципиально новые действия. Поэтому **содержанием** их специальной технической подготовки является **постоянное совершенствование:**

- устойчивость системы «стрелок-оружие-мишень»;

- однообразие изготовления, хвата, захвата, фиксации (если она имеет место);
 - однообразие прицеливания;
- восприятие мышечных усилий, связанных с сопротивлением давлению лука и его натяжением;
- восприятие мышечных усилий при выполнении выпуска (спуска);
- способность распределять микродвижения в микроинтервалах времени;
- согласованность между прицеливанием, натяжением лука и выполнением выпуска (спуска);
- автоматизм пусковых усилий при оптимальной устойчивости лука; - надежность техники выполнения выстрела и т.д.

Под **совершенствованием техники** стрельбы понимается ее шлифовка и увеличение вариативности и помехоустойчивости в соответствии с усложняющимися условиями соревновательной деятельности.

Повышение уровня технической подготовленности не может проходить изолированно от других видов подготовки. Организуя процесс специальной подготовки лучника на определенном этапе, необходимо учитывать уровень его технической, психической, тактической, интеллектуальной подготовленности, функционального состояния организма, и соотносить все это с модельными характеристиками этих уровней.

Определив степень различия между исходными и модельными характеристиками и правильно подобрав средства, формы и методы совершенствования, а также соблюдая регулярный контроль и учет динамики технической подготовленности, возможно более рациональное построение тренировочного процесса и его коррекция при изменении каких-либо условий подготовки (изменения календаря соревнований, травмы, заболевания и т.д.).

Техническое совершенствование продолжается в течение всей многолетней подготовки стрелка из лука и при грамотной организации этого процесса приводит к росту технического мастерства.

Подтехническим мастерством подразумевается совершенное владение наиболее рациональной техникой движений, обеспечивающих выполнение высокоэффективного прицельного выстрела при установке на достижение максимально возможного результата в сложных условиях ответственных соревнований.

Принято выделять **три этапа совершенствования** технического мастерства: поисковый, стабилизации, адаптивного (приспособительного) совершенствования.

Основная цель технической подготовки на **первом этапе** заключается в формировании новой наиболее рациональной и эффективной техники, улучшении предпосылок ее практического освоения, запоминании и заучивании отдельных движений, составляющих основу соревновательных действий.

На **втором этапе** решается задача по углубленному сознательному освоению, а затем закреплению целостных навыков соревновательных действий.

На **третьем этапе** целью технической подготовки является совершенствование сформированных навыков, повышение стабильности техники, прежде всего связанной с ее помехоустойчивостью, независимостью от сложных соревновательных условий и функционального состояния стрелка, расширение вариативности техники,

представляющей собой способность стрелка из лука к оперативной коррекции своих двигательных действий в зависимости от изменения условий соревновательной деятельности, а также повышение экономичности техники выполнения высокоэффективного прицельного выстрела.

Основными задачами каждого этапа являются:

1. Достижение высокой стабильности навыков, составляющих основу технических действий в стрельбе из лука, повышение эффективности их выполнения в усложненных соревновательных условиях.

2. Постоянное частичное изменение двигательных навыков, отдельных деталей технических приемов и согласованности их выполнения с учетом индивидуальных особенностей стрелков, изменения правил соревнований, тактики ведения стрельбы, совершенствования спортивного инвентаря и результатов научных исследований и т.д.

Для успешной реализации поставленных задач большое значение имеют правильно подобранные и грамотно примененные средства, формы и методы совершенствования, а также постоянный контроль и учет динамики технического мастерства стрелка из лука.

В процессе начального обучения и дальнейшего совершенствования техники прицельного выстрела из лука, как правило, возникают различные ошибки. Своевременное определение причин возникновения и устранение ошибок в значительной степени влияет на эффективность процесса технического совершенствования. В связи с этим необходимо подбирать и разрабатывать эффективные приемы для их исправления.

Совершенствование спортивной техники продолжается в течение всей многолетней подготовки спортсмена, и одним из важнейших условий для этого является **рациональная организация тактики ведения стрельбы в экстремальных условиях ответственных соревнований**. Для решения этой задачи предназначена тактическая подготовка.

Под **тактической подготовкой** в стрельбе из лука понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у стрелков способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.

Целью тактической подготовки является формирование у лучников тактического мышления и обучения их необходимым действиям и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс ведения стрельбы в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.



Рис. 2 Принципиальная схема тактической подготовки стрелков из лука

Основные задачи тактической подготовки:

1. Формирование и совершенствование тактического мышления.
2. Разработка модели тактики стрельбы на предстоящий цикл подготовки: модель тактики выполнения одиночного (отдельного) выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом.
3. Определение содержания тренировочных занятий, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства стрелков из блочного лука.

Под **тактическим мышлением** понимается мышление спортсмена, протекающее в процессе спортивной деятельности, характеризующейся часто возникающими экстремальными условиями во время ответственных соревнований и интенсивных тренировок и непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Оно осуществляется совместно с моторными действиями, непосредственно связано с восприятием конкретной ситуации спортивной борьбы, часто протекает в условиях дефицита времени в процессе значительных и интенсивных физических и психических напряжений и совершается с учетом степени вероятности ожидаемых событий.

Тактическое мастерство определяется способностью спортсмена быстро и правильно оценивать изменения ситуации, в соответствии с этим создавать собственные тактические замыслы и реализовывать их самым эффективным способом.

Тактическое мышление характеризуется целым рядом особенностей: наглядно-образным, действенным и ситуативным характером мышления, быстротой, гибкостью, целеустремленностью, самостоятельностью, глубиной, широтой и критичностью мышления.

Тактическое мышление формируется в процессе обучения тактическим действиям согласно принципу постепенности, вначале разучиваются элементарные действия, потом целостный прием, затем комбинация приемов. Тактические действия и комбинации принято разучивать вначале в облегченных условиях, затем условия

постепенно усложняются, и в конце моделируются условия, максимально приближенные к соревновательным.

Для совершенствования тактического мышления стрелков из лука целесообразно использовать следующие мероприятия:

1. При стрельбе в ветреную или дождливую погоду вместо внесения поправок в прицельные приспособления выполнять стрельбу с выносом (изменение района прицеливания).

2. В процессе стрельбы на дистанции в ветреную или дождливую погоду по сигналу тренера (это может быть неожиданностью) прекратить внесение поправок в прицельные приспособления и продолжить стрельбу с выносом.

3. По договоренности со стрелком (во время стрельбы), тренер вносит допустимые изменения в прицельные приспособления, не сообщая о них стрелку, и регистрирует время, затраченное спортсменом на выполнение необходимых действий по коррекции прицела.

4. В процессе стрельбы тренер изменяет количество времени, отводимого на выполнение стрелковой серии (3 и 6 стрел).

5. Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела.

6. Во время стрельбы по сигналу тренера стрелок обязан заменить какой-либо компонент экипировки (наконечник, крага, зрительная труба [бинокль], релиз и т.д.) или материальной части оружия (полочка, прицел, стрела и т.д.) и продолжить стрельбу, выполняя при этом отладку и подгонку замененного компонента.

7. Проведение стрельбы (особенно контрольной) в условиях изменения освещенности и (или) введение звуковых помех.

8. Стрельба с изменением установки (со стороны тренера) на одиночный выстрел, стрелковую серию и т.п.

9. Проведение контрольной стрельбы с искусственно увеличенными или сокращенными интервалами времени между стрелковыми сериями, введение некоторых аспектов необъективного судейства.

10. Моделирование соревновательных условий с приглашением значимых для спортсменов зрителей.

11. Анализ тактических действий стрелков после тренировки, контрольной и соревновательной стрельбы.

12. Ведение дневника спортсмена и др.

Тактическая подготовка стрелков из лука должна осуществляться с учетом развития и совершенствования их тактических способностей на широкой психологической основе.

Вторая задача тактической подготовки также направлена на формирование тактического мышления, совершенствование тактического и технического мастерства стрелков из лука.

Для решения этой задачи, связанной с планированием тактических действий стрелка из лука и реализацией тактического плана ведения стрельбы, необходимо более подробно рассмотреть вопросы тактики.

Тактика стрельбы из лука

В спорте тактика рассматривается как совокупность средств, способов и форм борьбы за победу или решения поставленных перед спортсменом задач.

Средствами спортивной тактики являются все технические приемы, которые применяются в данном виде спорта (изготовка, хват, захват [способ удержания тетивы с помощью рилиса различных разновидностей], натяжение лука, прицеливание, управление дыханием, выполнение выпуска (спуска).

Способы представляют собой наиболее рациональное выполнение технических приемов (наиболее подходящие данному стрелку варианты изготовки, хвата, захвата и т.п.).

Под формами подразумевается внешнее проявление тактических действий (как, каким образом, с какими временными характеристиками отдельных фаз или выстрела в целом происходит его выполнение в зависимости от данной конкретной ситуации, особенности ведения всей стрельбы, варианты наиболее рационального поведения в процессе соревнований и т.д.).

При разработке тактики стрельбы из лука **необходимо** учитывать следующие особенности данного вида спорта: отсутствие непосредственного контакта с противником (опосредованный контакт); многократное выполнение сложно-координационных движений с малой амплитудой и развитием значительных усилий наряду с тонкой мышечной координацией; относительно большая длительность тренировок и соревнований, сопровождающихся монотонной по своему характеру работой; высокая степень концентрации внимания на выполняемых действиях и мысленных операциях; значительные психические нагрузки, достаточно частое проведение соревнований и тренировок в сложных метеорологических условиях.

Под тактикой стрельбы из лука подразумевается наиболее рациональная организация поведения и действий стрелка для формирования и реализации наиболее эффективной, в данных конкретных условиях, программы выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии (3,6 выстрелов) и упражнения в целом с учетом его общей подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической), постоянных изменений психофизического состояния организма, сопровождающих его деятельность, и внешних условий.



Рис. 3 Принципиальная схема тактики стрельбы из лука

Тактику стрельбы из лука целесообразно рассматривать, как:

1. Тактику выполнения одиночного выстрела.
2. Тактику выполнения стрелковой серии.
3. Тактику выполнения стрелкового упражнения в целом.

Тактика выполнения одиночного выстрела является составной частью тактики выполнения стрелковой серии (3, 6 выстрелов) и определяется способностью стрелка из лука предвидеть возможные негативные воздействия на него определенных факторов (внешние, внутренние) и осуществлять оперативную коррекцию двигательных действий для обеспечения эффективного прицельного выстрела.

Тактика выполнения стрелковой серии является составной частью выполнения упражнения в целом и определяется как проявление способности стрелка из лука управлять своим поведением в процессе выполнения стрелковой серии (грамотно распределить отведенное на нее количество времени и сил, т.е. увеличить или уменьшить время отдыха, изменить его содержание в зависимости от уровня физической и психической подготовленности, самочувствия, наличия травм и т.д.; внести по мере необходимости коррективы в прицельные приспособления, заменить стрелу и т.д.; правильно определить момент подготовки и выполнения следующего выстрела в зависимости от изменения условий внешней среды: порывы ветра, интенсивность осадков и т.п.) с учетом результативности одиночных выстрелов, возможного изменения установки на выстрел, динамики психического состояния.

Тактика выполнения стрелкового упражнения определяется, как способность стрелка управлять своим поведением в процессе всей стрельбы в зависимости от поставленной цели, четко сформулированных задач, силы, глубины и устойчивости мотивов, уровня общей подготовленности, динамики психофункционального состояния, состояния материальной части оружия и экипировки, результативности стрелковых серий, изменений условий внешней среды и других факторов, обуславливающих продуктивность спортивной деятельности.

Тактическое мастерство стрелка из лука непосредственно зависит от уровня развития физических, технических и психических качеств. Недостаточно развитые физические качества (особенно статическая и динамическая силовая выносливость) нередко ограничивают рост тактического мастерства стрелка из лука. Техническая подготовленность также определяет эффективность тактических действий.

Особенно это касается стрелков высшей спортивной квалификации, так как сложные технические задачи, решаемые в различных неблагоприятных ситуациях, заставляют спортсменов вносить изменения в выполнение того или иного технического приема или всего выстрела в целом с условием сохранения при этом его эффективности.

Тактического мастерства невозможно добиться и без необходимого развития различных психических процессов и функций: восприятия, представления, воображения, памяти, внимания, мышления, психомоторики.

Моделирование

Исходя из определений тактики стрельбы и поставленных задач могут быть разработаны тактические планы, модели (математические, графические, словесные и т.д.) тактики выполнения отдельного выстрела и упражнения в целом.

В связи с этим необходимо более подробно рассмотреть вопросы, связанные с процессом моделирования различных показателей тренировочного процесса.

Как правило, эффективное управление тренировочным процессом возможно осуществлять с помощью использования различных моделей. Под моделью принято понимать образец (стандарт, эталон). В более широком смысле модель представляет

собой практически любой образец (мысленный или условный) того ли иного объекта, процесса или явления.

Разработка и использование моделей связаны с процессом моделирования, представляющего собой изучение, построение и использование различных моделей для определения и уточнения определенных характеристик и оптимизации процесса спортивной подготовки и выступления в соревнованиях.

Разновидности моделей, используемых в спорте, принято подразделять на две группы. К *первой группе* относятся:

1. Модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности.
2. Модели, характеризующие различные стороны подготовленности спортсмена.

3. Морфофункциональные модели, отражающие морфологические особенности организма и возможности отдельных функциональных систем, обеспечивающих достижение заданного уровня спортивного мастерства. *Вторая группа* моделей включает в себя:

1. Модели, отражающие продолжительность и динамику формирования спортивного мастерства и подготовленности в многолетнем тренировочном процессе, а также в пределах тренировочного года и макроцикла.

2. Модели крупных структурных образований тренировочного процесса (этапов многолетней подготовки, макроциклов, периодов).

3. Модели тренировочных этапов, мезо- и макроциклов.

4. Модели тренировочных занятий и их частей.

5. Модели отдельных тренировочных упражнений и их комплексов.

Для осуществления процесса моделирования необходимо выполнить следующие *основные требования*:

1. Согласовать применяемые модели с задачами оперативного, текущего и этапного контроля и управления и построения различных структурных образований тренировочного процесса.

2. Определить степень детализации модели, т.е. необходимое количество информативных параметров, включаемых в модель и характер связи с отдельными параметрами.

3. Определить продолжительность воздействия применяемых моделей, границы их использования, порядок уточнения, доработки и замены.

Основные требования для разработки структурно-функциональных моделей организации отдельного выстрела, серии выстрелов и стрелкового упражнения в целом

При разработке структурно-функциональной модели организации *отдельного выстрела из лука* (обычно используемой в стрельбе) рационально рассматривать выполнение основных действий по реализации выстрела, предварительно подразделив его на три фазы.

1-я фаза - фаза предварительной подготовки к выстрелу включает в себя действия стрелка с момента начала принятия предварительной изготовки (после отдыха между сериями, дистанциями, подхода к мишени и т.д.), либо с момента окончания отдыха, если таковой имеется, после завершения предыдущего выстрела и до момента начала подъема лука.

2-я фаза - фаза принятия основной изготровки включает в себя действия стрелка за период от момента начала подъема лука до касания тетивой ориентационных точек (до подбородка, кончика носа и т.п.).

3-я фаза - фаза завершения выстрела включает в себя действия от момента касания тетивой ориентационных точек на лице (при фиксации правой руки, это носит название «укладка») до момента завершения выстрела.

Предлагаемая схема дает возможность определения достаточно точных временных границ перехода от одной фазы к другой, которые могут быть легко наблюдаемы и регистрируемы (с помощью секундомера) на достаточном удалении от стрелка. Это очень важно для проведения педагогических наблюдений и регистрации временных характеристик в соревновательных условиях, т.к. тренер не имеет возможности находиться рядом со стрелком.

Далее каждая из фаз наполняется содержанием - определением действий и операций, выполняемых в цикле выстрела из лука.

Примерный общий перечень основных действий и операций в цикле выстрела из лука:

1. Самооценка своего психофункционального состояния.
2. Определения установки на предстоящий выстрел.
3. Мысленные формулы оптимального психофизического состояния (ОПС).
4. Мысленные формулы состояния мобилизации.
5. Мысленные формулы состояния покоя.
6. Индивидуальный способ настройки на выполнение выстрела.
7. Идеомоторное представление программы предстоящего выстрела.
8. Представление отдельных, наиболее значимых для стрелка элементов техники выстрела.
9. Самооценка состояния готовности к выстрелу.
10. Самооценка точности выполнения хвата.
11. Самооценка точности выполнения захвата.
12. Самоконтроль выполнения натяжения лука.
13. Самоконтроль приема основной изготровки.
14. Самооценка надежного упора в лук.
15. Саморегуляция точности основной изготровки.
16. Самооценка состояния готовности к завершающим действиям окончания выстрела.
17. Осознание момента касания спусковой кнопки рилиса (блочный лук).
18. Самоконтроль за координированием движений пальца, осуществляющего надавливание на кнопку рилиса (блочный лук) с колебаниями лука.
19. Самоконтроль за координированием расслабления пальцев, осуществляющих выпуск тетивы с колебаниями лука.
20. Зрительно-чувственный контроль состояния метеорологических условий.
21. Самоконтроль положения мушки в районе прицеливания.
22. Самоконтроль положения тетивы относительно мушки.
23. Самооценка целесообразности дальнейшего выполнения и завершения выстрела.

24. Прогнозирование результативности выполняемого выстрела.

25. Удержание состояния мобилизации и основной позы изготовки после выпуска тетивы.

Этот примерный список основных действий и операций в цикле одиночного выстрела может быть изменен в зависимости от специализации (стрелок из классического или блочного лука), уровня подготовленности, задач на период подготовки и т.д.

После того, как основные действия и операции, совершаемые стрелком в цикле выстрела, будут первоначально выявлены и разнесены относительно фаз, необходимо проверить полученную программу (схему) выстрела в обычных условиях.

Для этого на тренировке, желательно в помещении (по возможности без явных помех), тренер регистрирует временные характеристики отдельных фаз выстрела и отдельных его элементов, уточняя первоначальную программу организации выстрела в облегченных условиях.

Затем необходимо выявить основные факторы, которые могут негативно влиять на эффективность подготовки к выстрелу и его выполнения.

Для этого должны быть проведены многократные педагогические наблюдения с регистрацией временных характеристик выполнения отдельных элементов, фаз и всего выстрела в целом (при этом также необходимо учитывать качество выполнения элементов выстрела, результат, реакции стрелка на успешное и неуспешное выполнение выстрела) в различных условиях соревнований и тренировок.

Полученные тренером результаты должны сопоставляться с их оценкой самим стрелком (стрелками), и таким путем выявляется негативное влияние на действия стрелка. Как правило, по характеру эти факторы подразделяют на внешние и внутренние.

К внешним могут быть отнесены:

- неожиданное увеличение интенсивности осадков;
- сильный порывистый ветер с разных сторон;
- недостаточная освещенность мишеней;
- звук (скрип), иногда возникающий при трении стрелы о кликер;
- неожиданно громкое объявление судьи-информатора;
- неожиданное изменение освещения;
- неожиданная поломка какого-либо компонента материальной части оружия или экипировки и т.д.

Примерный перечень **внутренних** факторов:

- чрезмерное волнение;
- недостаточная мобилизация;
- излишняя ответственность;
- утомление;
- посторонние мысли, не связанные с подготовкой к выстрелу;
- мысли, непроизвольно возникающие в процессе выполнения выстрела;
- опасения неожиданного порыва ветра;
- неудовлетворительное состояние материальной части; резкое ощущение боли при натягивании тетивы;
- неожиданно высокий результат и т.д.

Список факторов может быть изменен в зависимости от индивидуальных особенностей стрелка, уровня его мастерства и подготовленности.

После того, как факторы выявлены, желательно их ранжировать по степени значимости для спортсмена и подобрать средства и методы, направленные на снижение или полное устранение их негативного влияния.

Аналогично, согласно данным определениям, разрабатываются модели поведения в цикле стрелковой серии и выполнения упражнения в целом.

Принято считать, что модель спортивной деятельности (или ее слагаемых) спортсмена, специализирующегося в одном из видов стрелкового спорта, может быть представлена как в общей, так и в очень конкретной и подробной форме.

Подобная модель может быть математической, графической, словесной и т.д. Для удобства пользования и более эффективного управления поведением стрелка **модель тактики выполнения упражнения** в стрельбе из лука может быть разработана в словесно-формализованной форме. Это позволяет более рационально объединить различные способы **управления стрелком своим поведением в процессе стрельбы** в усложненных соревновательных условиях, характеризующихся иногда неожиданными изменениями различных ситуаций.

Тактика управления поведением спортсмена во время стрельбы имеет разноплановый характер и определяется в основном (в зависимости от требований, опыта и уровня подготовленности) выбором из достаточно широкого арсенала средств наиболее рациональных, составляющих, как правило, основу планируемой тактики выступлений в соревнованиях различного ранга.

При разработке модели организации своего поведения в цикле стрелковой серии стрелку необходимо учитывать те действия и операции, которые он выполняет между циклами одиночных выстрелов, например:

- замена стрелы;
- возможное внесение изменений в прицельное приспособление;
- увеличение или уменьшение времени отдыха и возможного изменения его содержания;
- принятые решения (на основе имеющейся или вновь поступившей информации) о выполнении всей серии или двух и более выстрелов без отдыха и т.д.

При разработке модели тактики выполнения стрелкового упражнения необходимо в первую очередь учитывать:

1. Цели и задачи соревнования.
2. Уровень тактической, психологической, технической, физической и интеллектуальной подготовленности.
3. Условия предстоящего соревнования: климатические, метеорологические и т.д.
4. Состав команд соперников и уровень их подготовленности.
5. Трудности и препятствия, с которыми, возможно, придется иметь дело.
6. Приемы и средства (педагогические, технические, функциональные, двигательные), которые составляют основу планируемой тактики выступления.
7. Возможность изменения запланированных действий.

В процессе разработки модели поведения необходимо обращать внимание на **интеллектуальные** особенности личности стрелков, т.к. они проявляются достаточно отчетливо уже в том, как действует стрелок в проблемной ситуации. В

зависимости от имеющегося опыта возможности спортсменов (даже одинаковой квалификации) увидеть задачу и сформулировать ее оказываются различными, по-разному анализируются и используются исходные данные одной и той же задачи. В зависимости от этого применяются те или иные средства и приемы, используемые стрелками, меняются способы их выполнения.

Одна из схем для формирования модели может быть следующая;

- тактические требования, задачи;
- арсенал тактических и технико-тактических приемов, которыми владеет (должен овладеть) стрелок;
- прогнозируемые ситуации, которые могут возникнуть в процессе стрельбы;
- факторы, затрудняющие решение тактических задач;
- факторы, способствующие решению тактических задач;
- способы управления (самоуправления) поведением.

В процессе педагогических наблюдений, опроса, бесед, самооценок, получения объективных данных с помощью инструментальных методик, тренер совместно со стрелком (в том случае, если стрелок обладает необходимыми знаниями и опытом) может дорабатывать, уточнять и совершенствовать индивидуальную модель организации одиночного выстрела, поведения стрелка в цикле стрелковой серии и в процессе выполнения упражнения в целом.

Эта модель должна соответствовать спортивной квалификации, уровню общей подготовленности, индивидуальным и личностным особенностям конкретного спортсмена.

Однако разрабатываются и более общие модели, соответствующие определенному уровню спортивного мастерства и квалификации спортсменов. Это нужно для того, чтобы тренер, сопоставляя модельные характеристики с имеющимися достижениями на данный момент, имел возможность определить уровень их соответствия и в зависимости от этого грамотно планировать дальнейший процесс тактической подготовки.

Основные мероприятия, направленные на развитие тактических способностей стрелков из лука

При решении **третьей задачи** тактической подготовки, связанной с формированием и рациональным распределением содержания тренировочных занятий, необходимо предусмотреть, чтобы применение разработанных средств и методов тактической подготовки позволило с учетом поставленных задач, индивидуальных особенностей и уровня общей подготовленности дозировано воздействовать на стрелков таким образом, чтобы постепенно сокращать уровень несоответствия показателей технических, тактических, функциональных, психологических, интеллектуальных и других компонентов спортивного мастерства с показателями рациональной модели тактики стрельбы, совокупность которых предусматривает наиболее полную и эффективную реализацию накопленного в процессе тренировок потенциала и успешное выступление на соревнованиях.

При определении содержания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться тем, что последовательное выполнение определенных заданий должно постепенно формировать у стрелков из лука тактическое мышление на основе овладения и совершенствования ими тактических действий, представляющих собой

комплексную деятельность лучника, требующую развития перцептивных, интеллектуальных и психомоторных способностей, знаний, умений, навыков.

Совершенствование тактических действий предполагает постепенное повышение уровня точности оценки спортивной ситуации, повышение эффективности умственного решения тактической задачи и улучшение качества (продуктивности) психомоторной реализации тактической задачи.

В связи с этим в процессе тренировочных занятий стрелок из лука должен:

1. Овладевать специальными тактическими знаниями, представляющими собой совокупность понятий об особенностях тактических действий в стрельбе из лука, о тактике выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом; вариантах выполнения различных технико-тактических приемов; особенностях поведения в процессе организации соревнований (все мероприятия, осуществляемые перед соревнованиями и в его проведении для создания оптимальных условий стрельбы) и спортивной борьбы (все действия, которые выполняются стрелком от начала до конца соревнований для решения поставленных задач) и т.д.

2. Овладевать технико-тактическими умениями, заключающимися в осуществлении рационального планирования и организации эффективного контроля и регулирования своей деятельности в полном соответствии с условиями соревнований.

3. Формировать и совершенствовать тактические навыки с учетом возможных изменений соревновательной обстановки.

4. Развивать тактические способности, представляющие собой психологические особенности и качества стрелка в области перцепции, интеллекта, психомоторики.

Для этого в процессе тренировочной работы рекомендуется:

1. Проводить регулярные теоретические и методические занятия, направленные на расширение знаний о технике и тактике стрельбы из лука; особенности обращения с материальной частью оружия; ведение стрельбы в различных неблагоприятных условиях; особенности подготовки к различным соревнованиям и поведение в течение соревнований; методы, позволяющие повышать и сохранять необходимый уровень работоспособности до окончания соревнований и т.д.

2. Выявлять и изучать факторы, которые в наибольшей степени негативно влияют на эффективность деятельности стрелка из лука.

3. Выбирать и разрабатывать средства и методы, применение которых позволяет уменьшить или полностью устранить негативное влияние различных помех. Обучать стрелков тактически грамотному применению этих средств и методов в процессе тренировок и соревнований.

4. Изучать особенности поведения стрелков во время сборов, тренировок, подготовки к соревнованиям, самих соревнований и после них. Выявлять основные мотивы и установки, влияющие на их поведение.

5. Проводить стрелковые тренировки в неблагоприятных условиях (ветер, дождь, излишне высокая или низкая температура воздуха).

6. Искусственно вводить в процессе стрельбы различные помехи: шумовые воздействия, изменение уровня освещенности, удлинение интервалов между выстрелами, изменение времени, отведенного на выполнение стрелковой серии,

неожиданный перевод стрелка на другую дистанцию стрельбы, замена какого-либо компонента материальной части сружия или экипировки и т.д.

7. Моделировать в большей или меньшей степени на тренировках соревновательные условия.

8. Разрабатывать вместе со стрелками различные методики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии, стрельбы на различных дистанциях, выполнения всего упражнения в целом. Обучать стрелков различным наиболее рациональным моделям организации стрельбы на разных дистанциях и в различных ситуациях.

9. Анализировать вместе со стрелками несоответствие реальных моделей организации стрельбы инструкциям тренера либо модельным требованиям. Определить пути преодоления этого несоответствия.

10. Обучить спортсменов грамотному ведению дневников и анализу их деятельности.

11. Проводить различного рода контрольные стрельбы, турниры, соревнования, в процессе которых стрелки обязаны выполнять инструкции тренера, находить *нестандартные, но эффективные* решения выхода из сложных ситуаций и т.д.

Естественно, список этих мероприятий может быть существенно дополнен или изменен в связи с уровнем подготовленности спортсменов, их индивидуальными особенностями, задачами, непосредственно решаемыми на конкретных этапах подготовки.

Однако в процессе всех этих мероприятий тактические действия стрелков должны фиксироваться и оцениваться с помощью педагогического наблюдения, регистрации временных характеристик выстрела из лука, использования различного рода оценок со стороны самих стрелков, анализа результатов стрельбы в условиях тренировок и соревнований и т.п.

Желательно, если есть такая возможность, использовать инструментальные методики, позволяющие получать объективные данные о точности сенсомоторной координации, скорости реакции и движений, дифференцировке мышечно-двигательной чувствительности, уровне работоспособности и т.д.

Однако необходимо всегда помнить, что высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются состязания. В связи с этим основным средством приобретения соревновательного опыта, на основе которого формируется и совершенствуется спортивно-тактическое мастерство, является систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

Для повышения эффективности спортивной подготовки стрелков из лука любой квалификации необходимо развитие их **интеллектуальных** способностей.

Для этого специально применяются средства и методы интеллектуальной подготовки.

Комплексная разминка стрелка из лука

Под *разминкой* подразумевается выполнение специально подобранных упражнений, которые предшествует выступлению на соревнованиях или основной части занятий (тренировки).

Разминка проводится с целью достижения оптимального уровня возбудимости нервной системы (сенсорных и моторных нервных центров коры больших полушарий, вегетативных нервных центров) и двигательного аппарата, повышения обмена веществ и температуры тела, усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшения координации движений, т.е. для подготовки организма к предстоящей работе.

Она также является одним из основных средств профилактики спортивного травматизма.

К разминке предъявляются следующие основные требования:

1. Упражнения должны быть простыми, доступными и знакомыми спортсменам.
2. Выполнение комплекса упражнений должно привести организм стрелка в состояние *оптимальной психофизической готовности (ОПГ)*.
3. Разминка не должна вызывать утомления.
4. Продолжительность разминки и интервал отдыха перед основной частью тренировки или соревнования необходимо строго регламентировать в соответствии с состоянием спортсмена и окружающими условиями.

При организации разминки необходимо установить ее содержание, направленность, продолжительность и т.д. Для того, чтобы разминка была эффективной, в комплексе специально подобранных для нее упражнений должны быть также отражены особенности предстоящей работы. ***Разминка должна как бы в миниатюре отражать все особенности той деятельности, которой она предшествует и к которой она подготавливает.***

В связи с этим разминка стрелка из лука должна иметь **комплексный** характер и учитывать физический, технический, тактический и психический компоненты спортивной деятельности стрелков.

Разминку обычно подразделяют на **общую** и **специальную**.

Общая разминка может состоять из самых разнообразных упражнений, цель которых - способствовать повышению температуры тела, возбудимости ЦНС, усилению функций кислородтранспортной системы, обмена веществ в мышцах и других органах и тканях тела.

Специальная разминка должна по своему характеру быть как можно ближе к предстоящей деятельности.

Выполнение специальной разминки настраивает стрелка на выполнение специфических упражнений и способствует возникновению оптимальных взаимоотношений процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, установлению соответствующих нервных процессов и связей, обеспечивающих проявление динамического стереотипа предстоящего действия.

Под влиянием повышения тонуса ЦНС и повторных упражнений рефлексорно повышается работоспособность всех систем и органов применительно к специфике действия.

Исследования показали, что результаты стрельбы первых серий, как правило, ниже, чем последующих.

Это может объясняться тем, что выполнение общепринятых упражнений не обеспечивает создания **психофизиологического состояния**, которое позволило бы с первых зачетных серий добиваться максимального результата.

Это состояние характеризуется такими факторами, как показатели пульса, дыхания, кровяного давления, нервно-мышечной координации, устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень», тремора, скорости реакции, особенностью протекания психических процессов и т.д.

Чем меньше будет разрыв между этими показателями функционирования различных систем до разминки и началом стрельбы, тем быстрее лучник приспособится к условиям соревновательной деятельности и, следовательно, не потеряет очков в первых зачетных сериях.

В связи с этим специальная разминка стрелка из лука должна иметь **комплексный характер** и учитывать физический, технический, тактический и психический компоненты спортивной деятельности лучника.

Подбор и выполнение упражнений, обеспечивающих комплексный характер разминки стрелка из лука, может осуществляться с учетом следующей схемы:

1. Вначале выполняют различные, специально подобранные физические упражнения в очень медленном темпе с полной концентрацией внимания на работающих мышцах, развивая при этом вначале малое, затем среднее и околوماксимальное напряжение мышц при выполнении каждого движения. Упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы задействовать в основном те мышечные группы, которые участвуют в выполнении выстрела. На выполнение упражнений отводится 6-7 минут.

2. Затем в течение 1,5-2 минуты выполняются упражнения на растяжку.

3. После этого воспроизведение и сохранение в течение 3 минут состояния «аутогенного погружения», в процессе которого стрелок должен путем использования соответствующих, лично разработанных для него формул, оптимизировать свое психоэмоциональное состояние, «вызвав» состояние уверенности в своих силах и желание участвовать в данных соревнованиях или продуктивно провести предстоящую тренировку.

4. В состоянии «аутогенного погружения», **обязательно** на фоне позитивного настроения (состояния), в течение 3,5-4 минут проводится идеомоторное воспроизведение тех технических элементов, которые требовали, по мнению каждого стрелка, наибольшего внимания, с последующим идеомоторным представлением всей схемы выстрела из лука в целом и серии в целом.

5. Выполнение в течение 2 минут нескольких имитационных движений непосредственно с луком с предварительным идеомоторным воспроизведением (вначале с закрытыми глазами, а затем с открытыми) **каждой** имитации выстрела.

Каждое мысленное воспроизведение выстрела и его имитация должны **обязательно** быть выполнены на фоне позитивного внутреннего настроения (состояния).

Эта часть разминки, представляющая собой непосредственную (максимально приближенную особенно в условиях соревнований) нервно-координационную и психологическую подготовку (настройку) к предстоящей деятельности. Она имеет специальную физическую, техническую, тактическую и психическую направленность и непосредственно способствует формированию **оптимального психофизического состояния (ОПС)**, необходимого для успешного решения задач, стоящих в основной части тренировки или в соревнованиях.

В данном случае специальная направленность основной части разминки, включающей в себя физический, технический, тактический и психический компоненты, реализуется **комплексно: физический компонент** - подъем, удержание, натяжение и опускание лука: избирательная нагрузка на определенные группы мышц, непосредственно участвующие в реализации стрелковых специфических действий; **технический** - отработка отдельных элементов техники и синхронности их выполнения; **тактический** - выбор темпа и ритма стрельбы, интервала отдыха, актуализация характера и содержания подготовки к каждому выстрелу и т.д.; **психический** - особенности подготовки и настройки на предстоящий выстрел, оптимальный уровень интенсивности (концентрации) внимания и рациональное его распределение на выполнении, как отдельных элементов техники, так и выстрела в целом.

6. В течение 10-15 минут стрельба на близкой дистанции (3-5 м) с предварительным идеомоторным воспроизведением каждого выстрела.

Необходимо также всегда помнить, что временной интервал между мысленным воспроизведением выстрела и его реальным выполнением должен быть **минимальным**, лучше, если его практически вообще не будет.

В том случае, если стрелок из лука по какой-либо причине в момент образовавшегося интервала отвлекся под воздействием на него любого раздражителя (внешнего или внутреннего характера), то он должен вновь идеомоторно воспроизвести выстрел из лука, а затем реально его выполнить.

Это правило необходимо соблюдать не только во время проведения разминки, а каждый раз при подготовке к выстрелу. Отвлечение внимания или возникновение какой-либо мысли в этот момент, а также в процессе идеомоторного воспроизведения выстрела и реального его выполнения, **не допустимо**.

Естественно, выполнить это условие достаточно сложно, однако вполне возможно, если уровень притязаний стрелка на победу и вообще на достижение максимально возможных результатов достаточно велик и он действительно этого очень желает. Соблюдение данного правила должно стать **обязательным** не только в соревновательных условиях, но и во время любых тренировок.

Только при таком отношении к своей деятельности спортсмен сможет действительно достичь высокого уровня подготовленности и рассчитывать на победу.

Очень важно *вовремя* определить состояние, в котором находится стрелок перед началом стрельбы (соревнование, контрольная стрельба, тренировка). В этом должен участвовать как тренер (психолог, врач и т.д.), так и сам спортсмен.

В том случае, если лучник перевозбужден, необходимо так организовать процесс разминки, чтобы снять излишнее напряжение; если же имеют место угнетенное состояние, пониженный уровень нервно-психической активности, то нужно переключить внимание спортсмена на объекты (деятельность), вызывающие положительные эмоции, и провести мероприятия, направленные на мобилизацию сил стрелка для обеспечения его продуктивной спортивной деятельности.

Следует также отметить, что **эффективное выполнение** полной схемы комплексной разминки, направленной на формирование состояния **оптимальной психофизической готовности (ОПГ)**, возможно **только** после специального обучения стрелка основам психической саморегуляции.

Практические рекомендации по проведению тренировочных занятий

Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в стрельбе из лука основана на строгом соблюдении преемственности целей и задач этапов спортивной подготовки, главным звеном которых является строгое соответствие уровню физической подготовленности и степени сложности изучаемых технических приемов.

Спортивная подготовка стрелков из лука разбита на четыре этапа в соответствии с возрастными особенностями юных и квалифицированных спортсменов. На каждом этапе спортивной подготовки предусмотрены контрольные измерения и нормативы, что позволяет оценить эффективность тренировочного процесса в динамике.

Важной организационно-методической частью является спортивный отбор спортсменов для последующего этапа подготовки на этапах спортивной специализации.

Тренировка стрелков из лука проводится в форме групповых, индивидуальных или индивидуально-групповых занятий.

Задачи, содержание занятий, методика проведения определяются рабочим планом, программой и планом теоретической подготовки. Каждое занятие подразделяется на подготовительную, основную и заключительную части.

Задачи подготовительной части занятия:

- решение организационных вопросов и подготовка материальной части оружия;
- выполнение комплекса разминочных упражнений.

Задачи основной части занятия:

- решение основных задач тренировки - технической, тактической, специальной и общей физической подготовки;
- повышение уровня психических качеств и функциональной подготовленности.

Задачи заключительной части занятия:

- закрепление изученного материала;
- оздоровительные и профилактические задачи;
- оценка качества усвоенного материала, формулировка домашнего задания;
- разборка материальной части оружия;
- уборка помещения.

Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер-преподаватель совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов *учитывать следующие факторы:*

- возраст спортсмена;
- стаж занятий спортом и непосредственно стрельбой из лука;

спортивная квалификация и опыт;
 результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
 состояние здоровья;
 уровень спортивной мотивации;
 уровень психологической устойчивости, его мотивацию и волю к победе;
 наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности; обстановка в семье, поддержка близких людей;
 наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
 прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка стрелка из лука.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

4.2. Учебно-тематический план

Представленный учебно-тематический план (таблица 17) предназначен для проведения теоретических занятий с обучающимися в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и группах высшего спортивного мастерства.

В процессе подготовки к проведению теоретических занятий тренеру-преподавателю рекомендуется соблюдать определенную последовательность:

- 1) прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее усвоение;
- 2) внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);
- 3) определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия.

В учебно-тематическом плане предусмотрено 30 тем. Учебный материал по каждой теме распределяется на несколько лет обучения.

В этом разделе приводится примерный перечень теоретических занятий и краткое их содержание. Содержание учебного материала и число часов каждую тему по основным разделам теоретической подготовки варьируют в зависимости от группы подготовки и года обучения. В план теоретической подготовки должны вноситься коррективы с учетом возраста и уровня спортивной подготовленности теннисистов, обеспечивая необходимый уровень доступности прилагаемого учебного материала

Таблица 17

Учебно-тематический план

Этап спортивной	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
-----------------	----------------------------------	---------------------	------------------	--------------------

подгото вки		(минут)		
Этап начальн ой подгото вки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спо Автобиографии выдающихся спортсме Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спо Формы физической культуры. Физиче культура как средство воспита трудолюбия, организованности, в нравственных качеств и жизненно важ умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход телом, полостью рта и зуб Гигиенические требования к одежде обуви. Соблюдение гигиены на спортив объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закалива Закаливание воздухом, водой, солн Закаливание на занятиях физичес культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтр при занятиях физической культурой спортом. Дневник самоконтроля. Его фо и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортив соревнований. Команды (жесты) спортив судей. Положение о спортив соревновании. Организационная работа подготовке спортивных соревнова Состав и обязанности спортивных судейс бригад. Обязанности и права участни спортивных соревнований. Система заче спортивных соревнованиях по виду спорт
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	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	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийских идей. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники достижения высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и по Правилам и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современном мире. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей. Система спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа самоанализа учебно-тренировочной соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интригующий компонент системы спортивной подготовки	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональные

				чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические физиотерапевтические процедуры; бальнеологический массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общественные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функции социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа самоанализа учебно-тренировочной соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интригующий	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных соревнований.

	компонент системы спортивной подготовки			достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся результатами соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические физиотерапевтические процедуры; бальнеологический массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "стрельба из лука", содержащим в своем наименовании аббревиатуру "КЛ", "БЛ", "ЗД" (далее соответственно - "КЛ", "БЛ", "ЗД") и слова "ачери", "асимметричный лук" (далее соответственно - "ачери-биатлон", "асимметричный лук"), основаны на особенностях вида спорта "стрельба из лука" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "стрельба из лука", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "стрельба из лука" 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 лука" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "стрельба из лука" 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 лука".

Стрельбу можно вести только в специально отведенных местах и только в присутствии тренера или руководителя стрельбы.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия

1. Проверить лук на отсутствие трещин или расслоение материала. Нельзя пользоваться неисправным луком.
2. Проверить тетиву на отсутствие перетершихся нитей, надрывов и потертостей.
3. Проверить стрелы на отсутствие трещин или расслоений.
4. Надеть во избежание травм защитную крагу на предплечье и напальчник на пальцы руки, удерживающей тетиву.

Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия

1. Ставить стрелу на тетиву можно только тогда, когда все пространство перед мишенями и за ними абсолютно свободно от людей.
2. Во время стрельбы не разрешается переходить площадку перед стреляющими.
3. Натягивать лук со стрелой разрешается только с линии стрельбы и в направлении мишени.
4. Во время стрельбы запрещается разговаривать с другими спортсменами или поворачиваться с луком в сторону.
5. Закончив серию выстрелов, необходимо покинуть линию стрельбы и дожидаться, пока остальные лучники закончат стрельбу.
6. К мишеням разрешается подходить всем одновременно и только по сигналу тренера или руководителя стрельбы.
7. При подходе к мишеням и отходе от них можно двигаться только по прямой линии.
8. Категорически запрещается стрелять вверх.
9. Во время соревнования участнику запрещается: натягивать лук, находясь вне линии стрельбы, выполнять стрельбу без сигналов, натягивать лук со стрелой на линии стрельбы до начала соревнования.
10. Во избежание обрыва тетивы или поломки лука запрещается выполнять выстрел без стрелы.
11. Не следует использовать лук, сила натяжения которого слишком велика для спортсмена.
12. Необходимо пользоваться стрелами, соответствующими величине растяжки данного спортсмена. Нельзя стрелять слишком короткими или слишком длинными стрелами.
13. Если стрела соскользнула с полочки во время натягивания лука, необходимо вернуться в исходное положение и начать натяжение лука снова. Не следует подправлять стрелу пальцем на натянутом луке - стрела может сорваться.

14. Необходимо следить за тем, чтобы хвостовик стрелы не зажимался пальцами при натяжении лука.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

В случае поломки инвентаря спортсмену необходимо приостановить тренировочное занятие и сообщить о случившемся тренеру или руководителю стрельбы.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия

1. По окончании тренировочного занятия необходимо разобрать лук и убрать в специально предназначенное помещение.

2. Сообщить о нарушениях требований безопасности, имевших место в тренировочном процессе, тренеру или руководителю стрельбы.

3. Требования безопасности для проведения соревнований по стрельбе из лука соблюдаются согласно утвержденным правилам для каждой конкретной дисциплины.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия

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

наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны) и (или) лукодрома и (или) спортивного зала и (или) тира;

наличие лыжно-биатлонных трасс (для спортивной дисциплины "ачери-биатлон");

наличие лыже-роллерных трасс (для спортивной дисциплины "ачери-биатлон");

наличие помещения, специально приспособленного для стрельбы из лука (для спортивной дисциплины "ачери-биатлон");

участка местности, специально приспособленного для стрельбы из лука (для спортивной дисциплины "ачери-биатлон");

наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;

наличие комнаты для подготовки лыж и спортивного инвентаря (для спортивной дисциплины "ачери-биатлон");

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний

(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) 1;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по стрельбе из лука, представлены в таблице 18.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивные дисциплины				
				"КЛ"	"БЛ"	"ЗД"	"асимметричный лук"	"ачери- биатлон"
				Количество изделий				
1.	Мишень разных размеров (формат "ЗД")	штук	на организацию	-	-	12	-	-
2.	Бинокль (кратность не меньше 12)	штук	на организацию	2	2	2	-	-
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на организацию	-	-	-	-	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на организацию	-	-	2	-	2
5.	Динамометр для измерения силы лука	штук	на организацию	1				
6.	Древка деревянная для стрел	штук	на организацию	-	-	120	-	-
7.	Каркас для мишеней	штук	на организацию	-	-	-	10	-
8.	Клей для оперения	штук	на организацию	10	10	10	5	10
9.	Клиker для классического лука	комплект	на организацию	12	-	-	-	12
10.	Колчан для переноски лука и стрел	штук	на организацию	-	-	-	-	10
11.	Колчан для переноски стрел	штук	на организацию	-	-	-	5	-
12.	Колчан для стрел	штук	на организацию	10	10	10	-	-
13.	Приспособления для проверки лука (специализированная линейка, линейка, циркуль, скоростермер, лазерный нивелир, вставки на плечи для центровки лука)	комплект	на организацию	1	-	1	-	1
14.	Крепление для мишеней	штук	на организацию	-	-	-	10	-
15.	Крепления для гоночных лыж	пар	на организацию	-	-	-	-	10
16.	Лук асимметричный	штук	на организацию	-	-	-	5	-
17.	Лук специализация "ЗД" (длинный лук)	штук	на организацию	-	-	10	-	-
18.	Лук специализация "ЗД" (составной лук - деревянная рукоятка, плечи)	штук	на организацию	-	-	10	-	-
19.	Лук спортивный блочный, в сборе (лук блочный, система стабилизации, прицел, скоп, пип-сайт, полочка)	штук	на организацию	-	10	10	-	-
20.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, прицел)	штук	на организацию	-	-	10	-	10
21.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, система стабилизации, прицел)	штук	на организацию	10	-	-	-	-
22.	Лыжероллеры	пар	на организацию	-	-	-	-	10
23.	Лыжи гоночные (для свободного стиля)	пар	на организацию	-	-	-	-	10
24.	Мат гимнастический	штук	на организацию	-	-	-	-	6
25.	Медицинбол переменной массы (от 1 до 5 кг)	комплект	на организацию	2	-	-	-	2

26.	Мишень 36 см	штук	на организацию	-	-	-	60	-
27.	Мишень разных диаметров	штук	на организацию	240	-	-	-	200
28.	Мишень для стрельбы из лука механическая	штук	на организацию	-	-	-	-	10
29.	Мяч теннисный	штук	на организацию	10	-	-	-	10
30.	Наконечник для алюминиевых стрел	штук	на организацию	120	120	120	60	120
31.	Наконечник для деревянных стрел	штук	на организацию	-	-	120	-	-
32.	Наконечник для карбоновых стрел	штук	на организацию	120	120	120	60	-
33.	Нить для обмотки тетивы (кагушка)	штук	на организацию	4	-	4	-	4
34.	Нить для тетивы (бобина)	штук	на организацию	4	-	4	-	4
35.	Обмоточная машинка для тетивы	штук	на организацию	2	-	2	-	2
36.	Оперение для стрел	штук	на организацию	450	450	450	300	450
37.	Оперение натуральное для стрел	штук	на организацию	-	-	450	-	-
38.	Палки для лыжных гонок	пар	на организацию	-	-	-	-	10
39.	Перекладина гимнастическая	штук	на организацию	-	-	-	-	1
40.	Пин для стрел	штук	на организацию	240	240	240	-	-
41.	Подставка под блочный лук	штук	на организацию	-	10	10	-	-
42.	Подставка под классический лук	штук	на организацию	10	-	10	-	10
43.	Полочка для блочного лука	штук	на организацию	-	20	20	-	-
44.	Полочка для классического лука	штук	на организацию	20	-	20	-	20
45.	Пояс утяжелительный	штук	на организацию	-	-	-	-	10
46.	Релиз (размыкатель)	штук	на организацию	-	10	10	-	-
47.	Рулетка металлическая 100 м	штук	на организацию	-	-	1	-	-
48.	Рулетка металлическая 30 м	штук	на организацию	-	-	-	1	1
49.	Рулетка металлическая 50 м	штук	на организацию	-	-	-	-	-
50.	Сетка заградительная (для улавливания стрел)	метр	на организацию	50	50	50	20	50
51.	Скакалка гимнастическая	штук	на организацию	-	6	-	-	10
52.	Скамейка гимнастическая	штук	на организацию	-	-	-	-	2
53.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак)	штук	на организацию	-	-	-	-	1
54.	Станок для намотки тетивы	комплект	на организацию	-	1	-	-	1
55.	Станок для резки стрел	комплект	на организацию	-	-	-	-	4
56.	Стенка гимнастическая	штук	на организацию	-	-	-	1	-
57.	Стойка для луков	штук	на организацию	-	-	-	-	-
58.	Стойка для отражения канатом площадки для стрельбы из лука	штук	на организацию	30	-	-	-	-
59.	Стойки для удержания щита	комплект	на организацию	10	10	10	10	10
60.	Стол для подготовки лыж	комплект	на организацию	-	-	-	-	2
61.	Стрелковый мат (200x150 см)	штук	на организацию	-	-	-	-	10
62.	Стрелопулавливающий материал (прессованный пористый)	комплект	на организацию	20	20	20	30	12

	эластичный материал) из 5 блоков		на организацию	120	120	120	60	120
63.	Стрела в сборе (трубка, наконечник, хвостовик, перья)	штук	на организацию	120	120	120	60	120
64.	Стрела в сборе на короткую дистанцию (трубка, наконечник, хвостовик)	штук	на организацию	-	-	-	10	-
65.	Табло с обратным отсчетом времени с четырьмя режимами и пультом управления, для стрельбы из лука	штук	на организацию	1	-	-	-	-
66.	Тележка для перевозки щитов мишеней для стрельбы из лука	штук	на организацию	1				
67.	Тетива	комплект	на организацию	-	-	-	15	-
68.	Тренажер (специализированный резиновый лук-тренажер)	штук	на организацию	-	-	-	5	-
69.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	на организацию	120	120	120	60	120
70.	Трубка карбоновая для стрел	штук	на организацию	120	120	120	60	-
71.	Устройство для замены тетивы тросов блочного лука	комплект	на организацию	-	-	1	-	-
72.	Утяжелители для ног	комплект	на организацию	-	-	-	-	10
73.	Утяжелители для рук	комплект	на организацию	-	-	-	-	10
74.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	на организацию	-	-	-	-	1
75.	Флажок для указания направления при стрельбе из лука	штук	на организацию	6				
76.	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	на организацию	240	240	240	60	240
77.	Хвостовик для деревянных стрел	штук	на организацию	-	-	240	-	-
78.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	на организацию	240	240	240	60	-
79.	Штанга тренировочная	штук	на организацию	-	-	-	-	1
80.	Щит для стрельбы из лука	штук	на организацию	6	6	6	5	6
81.	Эспандер двойного действия	штук	на организацию	10				
82.	Эспандер ленточный резиновый	штук	на организацию	10				
83.	Эспандер плечевой	штук	на организацию	10				

Спортивный инвентарь и спортивная экипировка, передаваемые в индивидуальное пользование, представленные в таблице 19-20.

Таблица 19

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	количество		срок эксплуатации (лет)	
								количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)

					(лет)	ции (лет)				
Для спортивных дисциплин "КЛГ", "БЛ"										
1.	Грузик	штук	на обучающегося	-	-	8	4	8	4	8
2.	Демпфер	штук	на обучающегося	-	-	6	1	6	1	6
3.	Зрительная труба, штатив (кратность не меньше 20)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1
4.	Кейс/чехол/рюкзак для переноски и хранения лука и стрел	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1
5.	Клей для оперенья	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4
6.	Кликер для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2
7.	Колчан для стрел	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1
8.	Лук спортивный блочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2
9.	Лук спортивный классический	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1
10.	Мушка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2
11.	Наконечники для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24
12.	Наконечники для карбоновых стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24
13.	Нить для обмотки тетивы (ка-тушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2
14.	Нить для тетивы (бобина)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1
15.	Оперение для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150
16.	Пин для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150
17.	Пип-сайт для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2
18.	Плечи для классического лука	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2
19.	Плунжер для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4
20.	Подставка под блочный лук	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	2
21.	Подставка под классический лук	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	2
22.	Полочка для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5
23.	Полочка для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5
24.	Прицел	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2
25.	Рукоятка к луку	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1
26.	Скоп для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3
27.	Стабилизатор длинный (передний) (размер - 26, 28, 30, 31, 32 дюймов)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1
28.	Стабилизатор короткий (боковой)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2

52.	Оперение натуральное для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	50	1	100	1
53.	Пин для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
54.	Пип-сайт	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
55.	Плечи для классического лука	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
56.	Плунжер для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
57.	Подставка под блочный лук	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
58.	Полочка для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
59.	Полочка для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
60.	Прицел для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
61.	Рукоятка к луку	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
62.	Скоп	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
63.	Стабилизатор длинный (передний) (размер - 26, 28, 30, 31, 32 дюймов)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
64.	Стабилизатор короткий (боковой) (размер - 10, 12, 15 дюймов)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
65.	Тройник для системы стабилизаторов	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
66.	Трубка карбоновая для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
67.	Хвостовик для деревянных стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
68.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
69.	Экстендер - переходник (для системы стабилизаторов)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

Для спортивной дисциплины "асимметричный лук"

70.	Асимметричный лук в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
71.	Стрела в сборе	штук	на обучающегося	-	-	6	1	6	1	6	1
72.	Тетива	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

Для спортивной дисциплины "ачери-биатлон"

73.	Кейс (чехол) для переноски и хранения лука и стрел	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
74.	Клей для оперенья	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
75.	Кликер для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
76.	Крепления для гоночных лыж	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
77.	Лук спортивный для начальной подготовки	штук	на обучающегося	1	3	-	-	-	-	-	-
78.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

79.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
80.	Наконечник для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
81.	Нить для обмотки тетивы (ка-тушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
82.	Нить для тетивы (бобина)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
83.	Оперение для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
84.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
85.	Плечи для классического лука	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
86.	Плунжер для классического лука	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	4	1
87.	Подставка под классический лук	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	3	2	3
88.	Полочка для классического лука	штук	на обучающегося	1	1	5	1	5	1	5	1
89.	Прицел	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	2	1
90.	Рукоятка к луку	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
91.	Спортивный классический лук в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
92.	Стрела в сборе	штук	на обучающегося	-	-	20	1	40	1	40	1
93.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
94.	Трубка алюминиевая для стрел с наконечниками	штук	на обучающегося	-	-	12	1	24	1	36	1
95.	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "ачери-биатлон"				
1.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	на организацию	10
2.	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	на организацию	10
3.	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	на организацию	10
4.	Крага (защита)	штук	на организацию	10
5.	Нагрудный номер	штук	на организацию	100
6.	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на организацию	10
7.	Чехол для гоночных лыж	штук	на организацию	10
Для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ"				
8.	Крага (защита)	штук	на организацию	10
9.	Нагрудник	штук	на организацию	10
10.	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на организацию	10
11.	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	на организацию	10
Для спортивной дисциплины "ЗД"				
12.	Крага (защита)	штук	на организацию	10
13.	Нагрудник	штук	на организацию	10
14.	Напальчник для стрельбы для "ЗД" длинный лук (не раздельный)	штук	на организацию	10
15.	Напальчник для стрельбы для "ЗД" составной лук (не раздельный)	штук	на организацию	10
16.	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на организацию	10
17.	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	на организацию	10
Для спортивной дисциплины "асимметричный лук"				
18.	Нагрудник	штук	на организацию	10
19.	Перчатка	штук	на организацию	10

20.	Пояс х/б широкий		штук	на организацию	10
-----	------------------	--	------	----------------	----

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование												
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастера		Этап высшего спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
Для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ"												
1.	Брюки спортивные для выступления (белые)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	2	1
2.	Головной убор (панамы, кепка, шапка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2	2
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	2
5.	Крага (защита)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1
7.	Нагрудник	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1	2
8.	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	3	1
9.	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	3	1
10.	Сапоги резиновые	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1	2
11.	Футболка с длинным рукавом (белая)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	2	1
12.	Юбка для выступлений (белая) (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины "ЗД"												
13.	Ботинки туристические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1	2
14.	Брюки спортивные для выступления	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	2	1
15.	Головной убор (панамы, кепка, шапка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	2	1

[illegible]

Для спортивной дисциплины "асимметричный лук"

[illegible]

Для спортивной дисциплины "ачери-биатлон"

Для спортсменов высшей квалификации		для спортсменов высшей квалификации		для спортсменов высшей квалификации		для спортсменов высшей квалификации		для спортсменов высшей квалификации		для спортсменов высшей квалификации	
п/п	наименование	п/п	наименование	п/п	наименование	п/п	наименование	п/п	наименование	п/п	наименование
35.	Ботинки для гоночных лыж	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	1	1
36.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
37.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
38.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	2
39.	Крага (защита)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	1	1
40.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

41.	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	3	1
42.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	1	1	1	1
43.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	2	1	3	1
44.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2	1
45.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
46.	Чехол для гоночных лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	2	2
47.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1

6.2.Кадровые условия

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздрава России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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 лука", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.3. Информационно-методические условия

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
3. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями); <https://base.garant.ru/71371262/>
4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями) <https://base.garant.ru/405165197/>
5. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 N BM-04-10/2554 "О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации" <https://legalacts.ru/doc/pismo-minsporta-grossii-ot-12052014-n-vn-04-102554/>
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука. Утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 г. № 1099
7. Байдыченко, Т.В. Техническая подготовленность стрелков из лука и методы ее совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Т.В. Байдыченко – М., 1989.- 24с.
8. Гигиневили, Г.Р. Физические факторы в системе восстановления работоспособности спортсменов: научно-методическое пособие / Г.Р. Гигиневили; под общ. ред. И.Ю. Радчич. – 2-е изд. – М., 152 с.
9. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» / Л.В. Тарасова, Ю.Н. Шилин, Т. А. Кирочкини//– М.: 2016.- 130с.
10. Сопов, В.Ф. Условия психологической подготовки спортсмена к максимальному спортивному результату//Теория и практика психологической подготовки в современном спорте. Москомспорт. Методическое пособие: М.: 2010. – С.6-56.
11. Современная система спортивной подготовки; под общ. ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. - 445с.
12. Спортивная стрельба: учеб. для ин-тов физ. культ.; под общ. ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1987. - 255 с.
13. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: Учебное пособие /Ю.Н.Шилин, Е.Н.Белевич/ – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 280с.
14. Тарасов, П.Ю. Построение тренировочных нагрузок силовой направленности в годичном цикле подготовки квалифицированных стрелков из лука: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ П.Ю. Тарасов. – Москва, 2013.- 24с.

15. Тарасова, Л.В. Система комплексной оценки функционального состояния и физической подготовленности юных и квалифицированных стрелков из лука в процессе многолетней подготовки: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04/ Л.В.Тарасова. – Москва, 2014.- 269с.
16. Шилин Ю.Н. Методы регуляции эмоционального состояния стрелков из лука высокой квалификации в период предсоревновательной подготовки и выступлений: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/Ю.Н. Шилин. - М., 1986.- 24с.
17. Устюжанин Б.А. Наставления по стрельбе из традиционного лука.-М.: Леналенд, 2021 – 160 с.
18. Соррелс Б. Стрельба из лука для начинающих.- М.: АСТ, Астрель, 2006-112 с.