

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «УЛАП» ЧЕБОКСАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета МАУ ДО «СП
«Улап» Чебоксарского
муниципального округа
Чувашской Республики
«31» августа 2023 г., протокол №

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАУ ДО
«СП «Улап» Чебоксарского
муниципального округа
Чувашской Республики
от «31» августа 2023 г.
приказ №

Дополнительная образовательная программа в спортивной
подготовки по виду спорта

Стрельба из лука

Срок реализации: 8 лет

Разработчики программы
Заместитель директора по УВР
Краснова Ольга Валерьевна
Тренер-преподаватель
Афанасьев Виталий Николаевич

п. Кугеси
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» (дисциплина «Стрельба из лука») (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года №148. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки спортсменов на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) предполагают решение следующих задач:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта стрельба из лука;
- формирование спортивной мотивации к занятиям стрельбой из лука;
- воспитание морально-этических и нравственных норм поведения стрелков из лука;
- укрепление здоровья спортсменов.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта стрельба из лука;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта стрельба из лука;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- участие в соревнованиях производится в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях;
- в соревнованиях принимают участие лица, проходящие спортивную подготовку, и направленные организацией, осуществляющей спортивную подготовку в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Стрельба из лука – вид спорта, в котором выполняется стрельба из лука стрелами на точность или дальность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберёт большее количество очков, согласно правилам соревнований.»стрельба из лука»является олимпийским видом спорта с 1900 года.

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

Стандартными на международных соревнованиях являются дистанции, измеряемые в метрах.

Стрельба ведётся сериями по три или по шесть стрел. На серию из 3 стрел даётся 2 минуты, на серию из 6 стрел – 4 минуты.

Стрельба ведётся по стандартным мишеням. Бумажные мишени состоят из концентрических кругов разного цвета. Размеры приведены в таблице. Размер мишени для олимпийской дистанции 70 метров – 122 см.

Внутри «десятки» (центр мишени) также имеется ещё одна внутренняя окружность вдвое меньшего диаметра (для 122 см мишени десятка 122 мм и внутренняя десятка 61 мм). Попадание стрелы во внутреннюю десятку учитывается при спорных ситуациях равенства очков и при фиксировании мировых рекордов. Задетый стрелой габарит (граница окружности) засчитывается в сторону большего из двух возможных значений очков.

Каждый прокол (пробоина) стрелой на мишени, после очередной серии, помечается судьёй соревнований для учета пробоин, сквозь которые стрела прошла сквозь щит.

Соревнования по стрельбе из лука проводятся в соответствии с Приказом Минспорта России от «24» декабря 2014 г., №1061 «Об утверждении правил вида спорта «Стрельба из лука»».

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из лука» содержащие в своем наименовании слово «классический лук» (далее «КЛ»), «блочный лук» (далее «БЛ»); «3Д-классический лук», «3Д-блочный лук», «3Д-составной лук», «3Д-длинный лук» (далее «3Д»); «асимметричный лук» (далее «асимметричный лук»); «ачери-гонка», «ачери-кросс», «ачери-масстарт», «ачери-персьют», «ачери-спринт», «ачери-эстафета» (далее «Ачери») определяются в Программе и учитываются при:

- ☐ составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- ☐ составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Минимальный возраст на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «Стрельба из лука» позволяет начинать спортивные занятия с 12 лет.

В соответствии с задачами тренировочного этапа (этап спортивной специализации) вида спорта «Стрельба из лука» рекомендована следующая последовательность представления видов подготовки:

- ☐ общая физическая подготовка;
- ☐ специальная физическая подготовка;
- ☐ техническая подготовка;
- ☐ тактическая подготовка;
- ☐ теоретическая подготовка;
- ☐ психологическая подготовка.

Освоение технических элементов стрельбы из лука необходимо в сочетании с общей и специальной физической подготовкой, повышая необходимые требования для развития общей и специальной силы, выносливости, координации, быстроты и гибкости.

Соответствие требованиям школьной программы по физической культуре является основой выполнения должных норм Федерального стандарта по спортивной подготовке «Стрельба из лука» и норм ГТО.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Структура тренировочного процесса

Структура тренировочного процесса на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) формируется с учетом следующих компонентов:

□ **организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам, периодам, циклам спортивной подготовки по стрельбе из лука;

□ **система спортивного отбора** направлена на выявление пригодности для занятий на основе соответствия морфофункциональных особенностей и определенных свойств нервной системы требованиям вида спорта и включает:

□ массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

□ отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука;

□ просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях;

□ **тренировочный процесс** определяет характер и содержание спортивной подготовки;

□ **соревновательные выступления** производятся в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемых организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий;

□ **медико-биологическое сопровождение** включает медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

□ **ресурсное обеспечение** включает финансовое, материально-техническое, информационное, научное обеспечение спортивной подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

- тестирование и контроль.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по стрельбе из лука ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по стрельбе из лука утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

☐ разница в уровне подготовленности спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;

☐ не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

☐ не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

☐ на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – до 2-х академических часов;

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по стрельбе из лука осуществляется в соответствии со следующими сроками:

☐ перспективное планирование;

☐ ежегодное планирование;

☐ ежеквартальное планирование;

☐ ежемесячное планирование.

По окончании последующего года спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации с целью своевременного контроля выполнения нормативных требований.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим нормативные требования, предоставляется возможность продолжить

спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

Продолжительность тренировочного этапа (этап спортивной специализации), возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах по виду спорта «стрельба из лука»

Продолжительность тренировочного этапа (этап спортивной специализации) составляет 3 года, таблица 1.

Таблица 1

Структура тренировочного процесса на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Этап спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	12	12-25

Комплектование группы тренировочного этапа (этап спортивной специализации) из числа кандидатов для занятий стрельбой из лука проводится в соответствии с нормативными требованиями их численного и качественного состава по результатам контрольно-переводных или отборочных испытаний, соответствующих требованиям по общей физической подготовке.

В процессе комплектования групп тренировочного этапа (этап спортивной специализации) необходимо учитывать следующие показатели:

- ☐ согласие родителей и успеваемость в общеобразовательной школе (для несовершеннолетних);
- ☐ отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям стрельбой из лука (наличие медицинской справки);
- ☐ желание заниматься стрельбой из лука;
- ☐ удаленность места жительства от места проведения занятий.

Продолжительность тренировочных сборов в каникулярный период составляет до 21 дня и не более двух сборов в год.

Минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах должно составлять не менее 60% от общего состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).

Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной спортивной подготовки, и предельные тренировочные нагрузки

В случае опережения выполнения нормативных требований и достижения высоких спортивных результатов в более короткие сроки, чем указано в программе, в порядке исключения спортсмены могут переводиться на следующий год.

Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной спортивной подготовки, с учетом предельных тренировочных нагрузок, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Нормативные требования к объему тренировочной нагрузки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Этапный норматив	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	9	16
Количество тренировок в неделю	4-6	7-12
Общее количество часов в год	468	832
Общее количество тренировок в год	312	624

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 44 недели. Планирование спортивной подготовки может осуществляться с учетом расписания тренировочных занятий в неделю из расчета 46 недель в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам спортивной подготовки юных спортсменов на период их активного отдыха.

Режимы тренировочной работы и периоды отдыха

Режим построения тренировочных нагрузок опирается на взаимосвязь параметров, включающих обобщающий спектр средств общей физической и специальной подготовки, соотнесенной с требованиями вида спорта – стрельба из лука. Параметры тренировочной нагрузки структурируются в соответствии с необходимостью формирования срочной и долговременной адаптации организма юных спортсменов к тренировочной нагрузке и соревновательной реализации.

Основой параметров тренировочных нагрузок является соотношение объемов тренировочной и соревновательной работы с учетом специфического характера спортивной дисциплины и условий соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в стрельбе из лука.

В тренировке юных стрелков из лука очень важно соблюдать режим тренировочных нагрузок, который предусматривает:

- ☐ постановку цели каждого конкретного занятия, этапа, периода подготовки;
- ☐ изучение последующего элемента техники выстрела (при условии непараллельного метода) только после освоения, предшествующего;
- ☐ изучение нового элемента техники при благоприятном функциональном состоянии;
- ☐ закрепление умения выполнять отдельные элементы техники выстрела;
- ☐ соблюдение перерывов, режимов и периодов отдыха между отдельными выстрелами, сериями, тренировочными занятиями;
- ☐ обеспечение срочной информации о выполнении элементов технических действий.

Виды подготовки и соотношение их объемов в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта

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

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

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

- организационная часть (выполнение построения, рапорт, объяснение задач занятия, подготовка материальной части оружия);
- разминочная часть (выполнение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений).

В основной части занятия решаются конкретные задачи, связанные с освоением техники и тактики стрельбы, развитием физических, моральных и специальных психических качеств, повышением уровня функциональной подготовленности.

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

Индивидуальные занятия, как правило, используются при работе со стрелками высокой и высшей спортивной квалификации. Вместе с тем, индивидуальные занятия широко используются на этапе начальной подготовки, когда закладываются основы техники выполнения выстрела из лука. Индивидуальные занятия обеспечивают строгий контроль стрелковой подготовки со стороны тренера с учетом соблюдения мер безопасности.

Индивидуально-групповые занятия проводятся под руководством тренера с учетом разъяснения более частных задач, сосредотачивая внимание на элементах технических заданий группе спортсменов, например, в командной стрельбе.

Типы тренировочных занятий

В соответствии с характером задач каждый тип занятий (разминочное, тренировочное, контрольное) имеет свои специфические особенности. На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) занятия имеют комплексный и индивидуальный характер.

Смысл выделения отдельных типов занятий заключается в том, чтобы различные педагогические задачи решать не одновременно, а последовательно, что значительно повышает эффективность проводимых занятий, а кроме того, улучшается возможность проведения самоконтроля, врачебно-педагогического и научно-методического контроля.

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

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

Тренировочное занятие проводится с целью совершенствования техники, тактики стрельбы, повышения уровня общей и специальной подготовленности. При подготовке к соревнованиям тренировка является основным типом занятий, моделирующим объемные требования и уровень интенсивности в соответствии с соревновательными условиями.

Под показателями общей подготовленности понимается роль морфологического статуса и функциональных систем организма, обеспечивающих сердечно – сосудистую, дыхательную и мышечную системы, которая может быть использована в качестве модельных характеристик на этапах макроцикла подготовки.

Специальная подготовленность в стрельбе из лука обусловлена специальными способностями, реализуемыми в спортивной дисциплине, обеспечивающими устойчивость тела спортсмена в работе с оружием в процессе выполнения прицельного выстрела, или серии выстрелов, в соответствии с правилами соревнований.

Контрольное занятие моделирует соревновательные условия, позволяющие спортсмену реализовать свой потенциал на фоне высокого объема выполняемой работы, степени мышечного напряжения и концентрации внимания.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» и периоды участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в

соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» и периоды участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях):

□ соответствие возраста и пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), и правилам вида спорта «стрельба из лука»;

□ соответствие требованиям реализации программы спортивной подготовки тренировочному этапу (этап спортивной специализации);

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, 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.

Основными задачами реализации Программы спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям стрельбой из лука;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, в соответствии с требованиями вида спорта стрельба из лука;
- освоение основ техники вида спорта стрельба из лука;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта стрельба из лука.

Основные требования к результатам реализации программ спортивной подготовки предусматривают освоение компетенций: знать, уметь, владеть.

В процессе освоения компетенций спортсмен должен знать:

- ☐ этапы возникновения и развития стрелкового спорта в России и в мире;
- ☐ современные достижения спортсменов в стрельбе из лука в России и на международном уровне;
- ☐ ведущие показатели общей, специальной и технической подготовленности квалифицированных стрелков из лука;
- ☐ основы тактики стрельбы из лука;
- ☐ ошибки, возникающие в процессе стрельбы и способы их устранения;
- ☐ материальную часть оружия и основы баллистики;
- ☐ правила техники безопасности при обращении с оружием;
- ☐ правила поведения в местах проведения спортивных мероприятий, тренировок и соревнований;
- ☐ правила соревнований по стрельбе из лука;
- ☐ основы знаний анатомии тела человека и физиологии основных функциональных систем, работу сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной системы, центральной и периферической нервной системы;
- ☐ влияние занятий спортом на здоровье спортсмена и правила укрепления и сохранения здоровья;
- ☐ комплекс восстановительных средств и основы рационального питания,
- ☐ основные принципы теории и методики спортивной тренировки стрельбы из лука на этапе начальной подготовки.

В процессе освоения компетенций спортсмен должен уметь:

- ☐ устранять ошибки, возникающие в процессе стрельбы;
- ☐ проводить занятия по общей физической подготовке;
- ☐ организовывать тренировочные занятия в помощь тренеру;
- ☐ контролировать технику безопасности в процессе тренировки;
- ☐ стрелять из лука в соответствии с разрядными требованиями;
- ☐ выполнять функции помощника судьи, принимать участие в организации и проведении соревнований;
- ☐ устранять неполадки материальной части оружия, и применять на практике знания баллистики.

В процессе освоения компетенций спортсмен должен владеть:

- ☐ техникой и тактикой стрельбы из лука, в соответствии с задачами тренировки и правилами соревнований;

☐ средствами общей и специальной физической подготовки, в соответствии с целями и поставленными задачами;

☐ средствами технической и тактической подготовки, в соответствии с целями и поставленными задачами;

☐ своим психоэмоциональным состоянием в процессе тренировки и соревнований;

☐ своим поведением в процессе тренировки и соревнований;

☐ навыками педагогического, психологического и самоконтроля в процессе спортивной подготовки и соревновательных выступлений;

☐ навыками устранения неполадок материальной части оружия, и практическими знаниями баллистики.

Освоение компетенций в процессе спортивной подготовки позволяет спортсмену понимать значимость спортивной подготовки, мотивироваться на получение высоких спортивных результатов с учетом овладения навыков тренированности и сохранения здоровья на всех этапах спортивной подготовки.

Продолжительность тренировочного этапа (этап спортивной специализации) обусловлена нормативными требованиями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности, паспортным возрастом, освоением педагогических компетенций.

Эффективность построения тренировочного этапа (этап спортивной специализации) определяется степенью освоения программного материала с учетом следующих факторов:

☐ выполнения нормативных требований общей и специальной физической подготовки по виду спорта на соответствующем этапе;

☐ выполнения контрольных требований и разрядных норм в соответствии с Единой Всероссийской классификацией по стрельбе из лука;

☐ влияния возрастных границ;

☐ учета индивидуальных особенностей спортсмена и темпов прироста мастерства.

Требования к объему соревновательной деятельности на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Требования к объему соревновательной деятельности на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «стрельба из лука» представлены в таблице 3.

**Объем соревновательной деятельности юных стрелков из лука
на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

Этапный норматив	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
«КЛ», «БЛ», «3Д», «Ассиметричный лук»		
Контрольные	2-3	3-4
Отборочные	1-3	1-3
Основные	1-2	1-3
Ачери		
Контрольные	2-3	3-4
Отборочные	1-3	1-3
Основные	1-2	1-3

Объем соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в стрельбе из лука на тренировочном этапе (этап спортивной специализации), включает:

☐ участие в соревнованиях в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, 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;

- ☐ помощь тренеру при организации соревнований;
- ☐ судейскую практику;
- ☐ инструкторскую практику.

Перечень тренировочных мероприятий

Перечень тренировочных мероприятий в процессе освоения программы спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) предусматривает:

☐ круглогодичную спортивную подготовку, в соответствии с требованиями тренировочного этапа (этап спортивной специализации);

□ подготовку к спортивным соревнованиям в соответствии с требованиями Единого календарного плана спортивных мероприятий;

□ получение опыта соревновательной практики;

□ получение практических навыков устранения неполадок материальной части оружия, и практических знаний баллистики;

□ получение опыта инструкторской и судейской практики.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы в каникулярный период продолжительностью до 21 дня подряд и не более 2 раз в год. Оптимальное число участников сбора не менее 60% состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку.

Мероприятия инструкторской и судейской практики.

Основная цель проведения мероприятий инструкторской и судейской практики заключается в приобретении специальных навыков, обеспечивающих судейство спортивных соревнований разного уровня.

В результате проведенных мероприятий инструкторской и судейской практики спортсмены получают новые знания о правилах соревнований, практике судейства, возможных ошибках судейской коллегии.

Мероприятия инструкторской и судейской практики способствуют привлечению помощников судей, секретарей в помощь тренеру в процессе проведения тренировочных занятий и соревнований.

Формы проведения инструкторской и судейской практики могут быть организованы в рамках тренировочных занятий, контрольных стрельб, и соревнований. Специальные занятия по обучению судейству следует проводить в форме бесед, семинарских занятий, самостоятельного изучения специальной литературы, и практических занятий.

В процессе проведения инструкторской и судейской практики занимающиеся учатся заполнять протоколы, объяснять правила соревнований и судейства, подавать специальные команды, выявлять ошибки спортсменов, тренеров и судей.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) спортсмены изучают правила соревнований, обучаются выполнять простые команды в роли судей и оценивать спортивные результаты.

Годовой план спортивной подготовки

Важным условием выполнения задач, стоящих перед организацией, проводящей спортивную подготовку по виду спорта «стрельба из лука» является планирование.

Годовой план спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «стрельба из лука» представлен в таблице 4.

План спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «стрельба из лука»

Раздел подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	26-34	19-25
Специальная физическая подготовка (%)	31-39	39-50
Техническая подготовка (%)	20-26	16-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	6-8
Тренерская и судейская практика (%)	6-8	7-9

Планирование тренировочных мероприятий по виду спорта «стрельба из лука» на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) в течение года подчинено задачам подготовки спортсменов к контрольно-переводным, контрольным, квалификационным и соревновательным мероприятиям, отраженным в календаре спортивных мероприятий.

Основой годичного планирования являются общепедагогические принципы:

- перспективность составления рабочих планов спортивной подготовки;
- преемственность при закреплении и дальнейшем развитии достигнутого;
- научность и передовой опыт тренеров – практиков;
- согласование запланированной работы тренерского коллектива.

Даты контрольно-переводных, контрольных, или квалификационным и соревновательным мероприятиям являются ориентирами для планирования годичного цикла. В соответствии с поставленными задачами определяется тематика теоретических и практических занятий.

**Годовой учебный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Стрельба из лука»**

Этапы подготовки

№ п/п	Наименование предметных областей												
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
		Год обучения											
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год				
		Недельная нагрузка в часах (астрономические часы)											
		5	6	6	12	12	12	14	14				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (астрономические часы)											
		2			3								
		Наполняемость групп (человек)											
		10-20			8-16								
1	Общая физическая подготовка	131	177	177	240	240	240	319	319				
2	Специальная физическая подготовка	47	78	78	156	156	156	182	182				
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	6	37	37	37	58	58				
4	Техническая подготовка	14	62	62	212	212	212	195	195				
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка подготовка	21	22	22	50	50	50	58	58				
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	13	13	13	22	22				
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия	7	3	3	13	13	13	22	22				
Всего часов за 44 недели		260	264	264	528	528	528	616	616				

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Комплекс медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) имеет оздоровительный характер, с учетом поставленных задач.

В процессе спортивной подготовки юных спортсменов, специализирующихся в стрельбе из лука на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) необходимо обеспечение следующих мероприятий:

- ☐ рациональное соотношение тренировочных нагрузок;
- ☐ своевременное чередование нагрузок и отдыха;
- ☐ целевое использование дней отдыха;
- ☐ профилактика и коррекция искривлений опорно-двигательного аппарата;
- ☐ создание положительного эмоционального фона;
- ☐ использование приемов переключения внимания;
- ☐ использование средств восстановления;
- ☐ показ тематических лекций и фильмов;
- ☐ контроль оптимального режима питания;
- ☐ использование мероприятий оздоровительно-восстановительного характера (посещение спортивных состязаний популярных видов спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях).

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендации по организации и проведению врачебно-педагогического и биохимического контроля на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Целью врачебно-педагогического контроля является получение информации о функциональном и физическом состоянии юного спортсмена.

В процессе первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований является оценка состояния здоровья, функционального состояния ведущих систем организма, физической подготовленности и психологического статуса. Дополнительное медицинское обследование назначают после перенесенных заболеваний и травм.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка стрелков из лука на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) направлена на овладение системой знаний общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства. Теоретические занятия проводятся с использованием различных форм: рассказ, объяснение, беседа, показ, видеопокказ.

Особое значение в разделе теоретической подготовки необходимо уделять следующим разделам:

- самоконтроль тренировочной работы и соревновательной реализации;
- содержательная часть дневника спортсмена;
- анализ соревновательных выступлений;
- воспитательная часть;
- физическая культура и спорт;
- история развития стрельбы из лука;
- современный этап развития стрельбы из лука;
- меры обеспечения безопасности при проведении стрельб;
- баллистика;

- оборудование, инвентарь, оружие и снаряжение для стрельбы из лука;
- строение и функции организма человека, влияние физических упражнений;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- гигиена, режим, закаливание, антидопинг;
- основы здорового питания спортсмена;
- врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь;
- техника и тактика стрельбы из лука;
- планирование спортивной тренировки;
- правила соревнований, их организация и проведение;
- психологическая подготовка.

Краткое содержание типовых теоретических занятий.

Самоконтроль тренировочной работы и соревновательной реализации.

Вопросы самоконтроля, постановка цели, основных задач в процессе спортивной подготовки. Постановка цели на ближайший период подготовки - микроцикл, мезоцикл (подготовительный, соревновательный, восстановительный), соответствие задач поставленной цели. Постановка цели в долгосрочном периоде подготовки – годичный цикл, четырехлетний цикл спортивной подготовки, соответствие задач поставленной цели. Формулировка общекомандной цели на ближайший и долгосрочный период подготовки в соответствии с Единым календарным планом.

Субъективная оценка выполняемой тренировочной нагрузки. Самооценка общей и специальной подготовленности. Самооценка технического мастерства. Самооценка тактического мышления и общей стратегии поведения в условиях тренировки и соревновательных выступлений. Самооценка и принятие решений тактики стрельбы. Самоанализ индивидуальных ведущих показателей тренированности. Самоанализ и самооценка ведущих звеньев командной стрельбы.

Самооценка ведущих показателей тренированности и индивидуального роста физической подготовленности и спортивного мастерства.

Содержательная часть дневника спортсмена.

Основная цель ведения дневника спортсмена. Самооценка выполняемой нагрузки отдельно на каждой тренировке в микроцикле, в мезоцикле, на этапах подготовки (подготовительный, соревновательный), в течение годичного цикла. Самооценка успешности / неуспешности выступлений на соревнованиях и самоанализ предшествующей тренировочной нагрузки. Разбор ведущих и лимитирующих факторов успешности соревновательных выступлений.

Выделение индивидуально значимых и внешних факторов победы. Определение необходимых показателей тренированности для самоподготовки. Выделение наиболее значимых для поддержания тренированности и увеличения тренированности.

Анализ соревновательных выступлений.

Самоанализ соревновательной реализации. Сравнительная самооценка достигнутого уровня мастерства с международными показателями ведущих спортсменов мира. Самооценка ведущих звеньев соревновательной реализации. Сравнительная оценка личных достижений с достижениями мирового уровня. Самоанализ ведущих факторов успешности в стрельбе из лука. Сравнительная оценка собственных достижений (на внутренних соревнованиях и на международном уровне) – лучший результат в течение всей спортивной карьеры, лучший результат в позапрошлом сезоне, лучший результат в прошлом сезоне.

Воспитательная часть.

Морально-этические и нравственные нормы поведения стрелков из лука. Понятие об этике. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Понятие о воспитании и образовании.

Взаимосвязь различных видов воспитания (нравственное, эстетическое, трудовое) в процессе физического воспитания и спортивной подготовки. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности.

Черты характера, обуславливающие активную жизненную позицию личности: трудолюбие, целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство патриотизма, ответственности, взаимоуважения, взаимопомощь, организованность, дисциплинированность.

Физическая культура и спорт.

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии юного спортсмена, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны. Физическая культура-составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Физическая культура, спорт и экономика государства. Общественно-политическое значение спорта. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение. Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Единая спортивная классификация и массовый спорт в стране, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания. Значение победных выступлений советских и российских

стрелков на Олимпийских играх, мировых и европейских чемпионатах для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира.

История развития стрельбы из лука.

Возникновение и развитие стрельбы из лука. Основные функции стрельбы из лука в Древнем мире и в средние века. Особенности техники выполнения выстрела из лука и различия в изготовлении материальной части оружия у различных народов мира.

Современный этап развития стрельбы из лука.

Начало развития стрельбы из лука в СССР: первые спортивные секции, организации, соревнования. Становление и дальнейшее развитие стрельбы из лука. Участие стрелков из лука России в Олимпийских играх. Вклад спортивного движения России в международное олимпийское движение. Достижения российских стрелков из лука на крупнейших международных соревнованиях и Олимпийских играх. Современное состояние и проблемы развития стрельбы из лука в России.

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

Правила поведения стрелка из лука в тире и на стрельбище. Правила поведения стрелка на линии стрельбы. Порядок обращения с оружием. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.

Баллистика.

Понятие о баллистике. Внешняя и внутренняя баллистика. Силы (факторы), действующие на стрелу при выстреле. Силы, воздействующие на стрелу во время ее полета. Основные факторы, определяющие начальную скорость стрелы. Угол вылета и причины его возможного непостоянства. Образование траектории полета стрелы, элементы траектории. Понятие о прицеливании. Основные факторы, определяющие рассеивание выстрелов. Понятие о средней точке попадания (СТП). Влияние метеоусловий на меткость и кучность стрельбы.

Оборудование, инвентарь, оружие и снаряжение для стрельбы из лука.

Характеристика мест для занятий стрельбой из лука: стрелковый тир (или другое отвечающее необходимым требованиям помещение), стрельбище. Современные требования к оборудованию и устройству мест для занятий и проведения соревнований по стрельбе из лука: размеры, освещение, вентиляция, температурный режим и т.п. Информационная аппаратура. Щиты. Мишени.

Оружие: луки, стрелы. Характеристика материальной части оружия: луков, стрел, наконечников для стрел, оперения, хвостовиков, тетивы, прицельных приспособлений, полочек, кликеров, плунжеров.

Методы индивидуального подбора, отладки, подгонки и мелкого ремонта материальной части оружия. Приспособления и инструменты, необходимые для этого.

Снаряжение лучника: индивидуальные средства защиты (крага, напальчник, нагрудник), колчан, размыкатель, бинокль, увеличительная труба.

Одежда стрелка из лука (для тренировок, соревнований и стрельбы в неблагоприятных климатических и метеорологических условиях).

Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений.

Общие сведения о строении организма. Мышечно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Центральная и периферическая нервная система. Органы чувств. Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика стрельбы из лука.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Гигиена, режим, закаливание, антидопинг.

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: гигиена тела, гигиена одежды и обуви, одежда повседневная и спортивная. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений.

Общий режим дня. Режим тренировочных нагрузок. Режим работы и отдыха. Понятие о восстановлении и недовосстановлении.

Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена.

Использование факторов природы для укрепления здоровья и закаливания организма спортсмена, правила их применения. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода). Режим дня в условиях высоких температур / низких температур / высокой влажности и снижение влияния высоких температур / низких температур / высокой влажности на организм спортсмена. Действие высоких температур: тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: озноб, обморожение, общее переохлаждение.

Понятие об инфекционных, простудных заболеваниях. Понятие о вирусах (возбудители, передача, распространение). Меры личной и общественной гигиены и профилактика заболеваний. Общие требования к режиму отдыха.

Влияние гаджетов, телефонов на психическое состояние и работоспособность спортсменов. Пользование телефонами и гаджетами в период тренировок, в ночной период, в период отдыха.

Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков, допинга. Отрицательное воздействие на спортсмена длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Основы здорового питания спортсмена.

Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятие о компонентах пищи – жиры, белки, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода. Нормы потребления пищи в зависимости от энергозатрат. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие-сочетание растительных и животных компонентов.

Режим питания в соревновательных условиях. Питание и работоспособность. Количественные компоненты завтрака, обеда, ужина, «перекусы».

Режим питания в условиях переездов, перелетов на тренировочные мероприятия, а также в период адаптации к изменению часового пояса, режиму централизованных тренировочных мероприятий, соревнований, и в период восстановления спортсменов.

Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь.

Понятие, задачи и значение врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Методы врачебного контроля: вес тела, динамометрия, спирометрия, электрокардиография, артериальное давление, биохимический анализ, функциональные пробы. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля.

Понятие о подготовленности, тренированности, спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении (перетренировка). Меры профилактики утомления и переутомления. Особенности спортивного травматизма в стрельбе из лука. Причины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний стрелков из лука. Первая доврачебная помощь. Раны и их разновидности. Ушибы и ссадины. Повреждение связок, мышц, сухожилий. Повреждение кожных покровов пальцев. Кровотечения. Вывихи. Переломы. Остановка кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего.

Техника и тактика стрельбы из лука.

Понятие о технике стрельбы. Цели, задачи и значение технической подготовки. Анализ техники выполнения выстрела из лука. Характеристика основных элементов, микроэлементов и технических действий. Средства и методы технической подготовки.

Понятие о тактике стрельбы из лука. Общая и частная стратегия поведения. Цели, задачи и значение тактической подготовки. Характеристика тактического мышления, тактических действий и приемов. Основные средства и методы развития тактического мышления. Основные средства и методы тактической подготовки.

Влияние погодных условий, роза ветров в процессе тренировки и соревнований. Закон Кориолиса, сила инерции вращения земли, и влияние на баллистику стрельбы.

Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Исходные данные для планирования. Разновидности планирования: перспективное, текущее, оперативное. Цели и задачи каждого из видов планирования. Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования. Основные формы документов планирования спортивной тренировки. Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Календарный план спортивных соревнований по стрельбе из лука.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований, участники соревнований. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований.

Судейская коллегия: главный судья, заместитель главного судьи, руководитель стрельбы, старший судья линии стрельбы, старший судья линии мишеней, старший судья технического контроля, главный секретарь, судьи

линии мишеней, судья-информатор, врач соревнований. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Правила стрельбы. Определение результатов стрельбы. Положение о рекордах. Жеребьевка. Условия и порядок выполнения упражнений. Стрельбище (тир). Снаряжение и инвентарь. Мишени. Правила безопасности. Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.

Психологическая подготовка.

Психоэмоциональное состояние спортсмена в процессе тренировки и в условиях соревнований. Внешние и внутренние факторы воздействия на спортсмена. Контроль внимания, переключение внимания.

Оптимальный климат в коллективе. Понятие оптимального психоэмоционального состояния спортсмена. Приемы коррекции и управления психоэмоциональным состоянием спортсмена. Успешность соревновательной деятельности. Постановка цели, задач индивидуально каждого спортсмена и команды в целом в условиях централизованной подготовки и для достижения спортивного результата в условиях соревнований. Роль личности в команде спортсменов. Роль тренера в управлении спортивной подготовкой.

Практическая подготовка

Практическая подготовка стрелков из лука на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) производится с целью повышения общей и специальной тренированности и увеличения технико-тактического мастерства.

Контроль элементов техники стрельбы из лука:

- ☐ изготовка и корректировка позы;
- ☐ прицеливание;
- ☐ хват (способ удержания лука);
- ☐ захват (способ удержание тетивы);
- ☐ натяжение лука и дотяг;
- ☐ выпуск;
- ☐ управление дыханием;
- ☐ согласованное выполнение всех элементов техники.

Контроль выполнения целостного выстрела:

- ☐ стрельба с кликером по чистому щиту на короткой дистанции (3-5 м);
- ☐ стрельба по щиту на различных дистанциях (18,25,30,50,70,90 м);
- ☐ стрельба по экрану (белому листу бумаги) на кучность;
- ☐ стрельба по мишени на кучность;
- ☐ стрельба на совмещение средней точки попадания;
- ☐ стрельба на результат.

Контроль техники выполнения выстрела из лука.

Технику стрельбы принято анализировать по следующим элементам: изготовка, хват, захват, натяжение лука, выпуск (спуск), управление дыханием, прицеливание (рис. 1).



Рис. 1. Техника выполнения выстрела из лука

Контроль положения ног.

Стрелок стоит боком на линии стрельбы относительно мишени (правша левым боком, левша правым боком). Ноги расположены на ширине плеч, носки развернуты в стороны. Положение стоп на линии стрельбы должно быть постоянным на протяжении всей стрельбы.

Различают три основных варианта изготовки: открытая, боковая, закрытая, и различаются положением корпуса тела относительно линии мишени.

Контроль положения туловища.

Положение туловища в положении вертикальной стойки расположено поперечно линии стрельбы, голова повернута в сторону мишени, рука, удерживающая рукоять лука тоже обращена в сторону мишени. Коррекция положения тела в зависимости от изменения длины дистанции производится корпусом тела в поясничном отделе. Лопатки закреплены внутрь.

Контроль положения головы.

Голова стрелка повернута лицом к мишени. Челюсть закрыта, зубы сжаты. В зависимости от техники прицеливания, стрелок целится одним глазом (правым), левый закрыт, или оба глаза могут быть открытыми.

Тетива, при растяжении ее противоположной рукой (правша правой, левша левой), касается кончика носа, либо расположена правее носа таким образом, что кисть, удерживающая тетиву, прикладывается к правой части подбородка. Положение головы во время прицеливания должно быть постоянным.

Контроль изготровки стрелка из лука.

Изготровка стрелка является начальной стадией выполнения выстрела. Под изготровкой необходимо понимать взаимное расположение частей тела стрелка из лука непосредственно перед выстрелом. Изготровка стрелка должна обеспечивать выход прямой руки (плечо, предплечье), удерживающей лук, и руки, удерживающей тетиву в вертикальную плоскость растянутого лука в системе «стрелок-оружие» (рис. 2, 3).

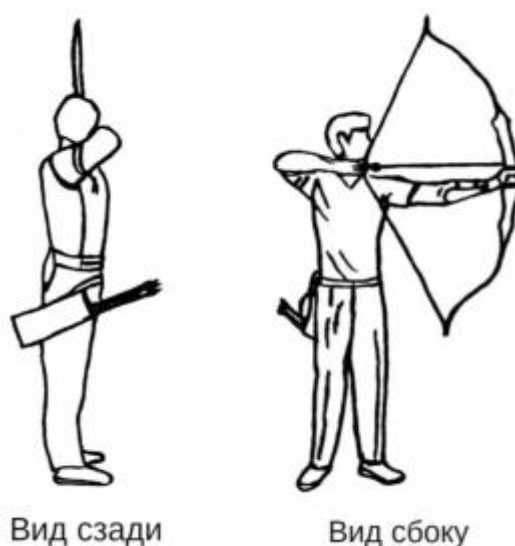


Рис. 2. Изготровка стрелка из лука

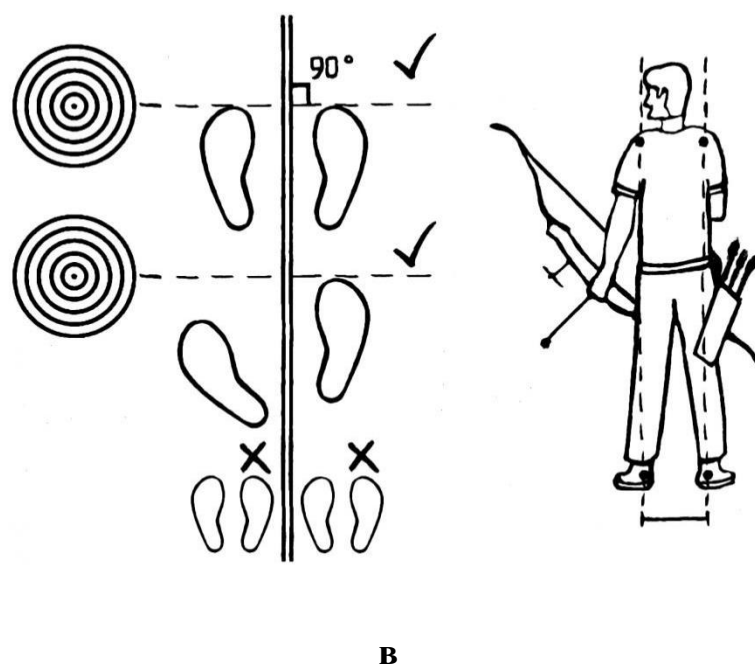
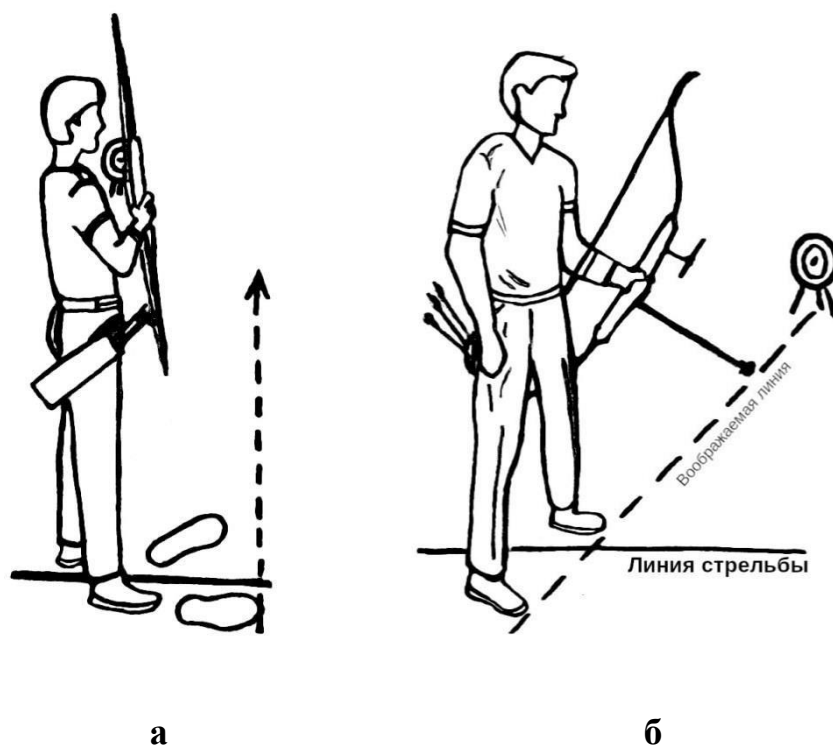


Рис. 3. Стойка стрелка из лука (а – открытая стойка, б – боковая стойка, в – расположение ног и плеч при закрытой и боковой стойках)

Голова стрелка повернута в сторону прицела, спроецированного в область мишени, таким образом, чтобы было удобно выполнить прикладку с подводкой тетивы к подбородку.

Контроль положения руки, удерживающей лук.

Рука, удерживающая лук, поднята в сторону мишени под углом 90° . Рука строго выпрямлена и закреплена в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах за счет одновременного напряжения мышц-антагонистов (разгибателей). Положение поднятой руки неизменно. Локтевой сустав удерживающей лук руки развернут в поперечном направлении относительно горизонтальной линии.

В процессе растяжения тетивы возникает ответное мышечное сопротивление мышц руки, удерживающей лук, на силу его воздействия, образуя опору для растянутого лука. Сила сопротивления, приложенная при растяжении лука и его удержании должна обеспечивать статическую устойчивость и определенную жесткость с учетом отдачи оружия.

При постановке руки, удерживающей лук необходимо овладеть разворотом локтевого сустава относительно плоскости растянутого лука с целью исключения удара тетивы по локтевому суставу, таким образом, чтобы лучевая кость оказалась вверху, а локтевая внизу. Для этого в положении вытянутой в сторону руки, кисть опущена вниз, необходимо развернуть локтевой сустав в плоскость (выполнить пронацию, супинацию), затем развернуть кисть в ту же плоскость (рис. 4).

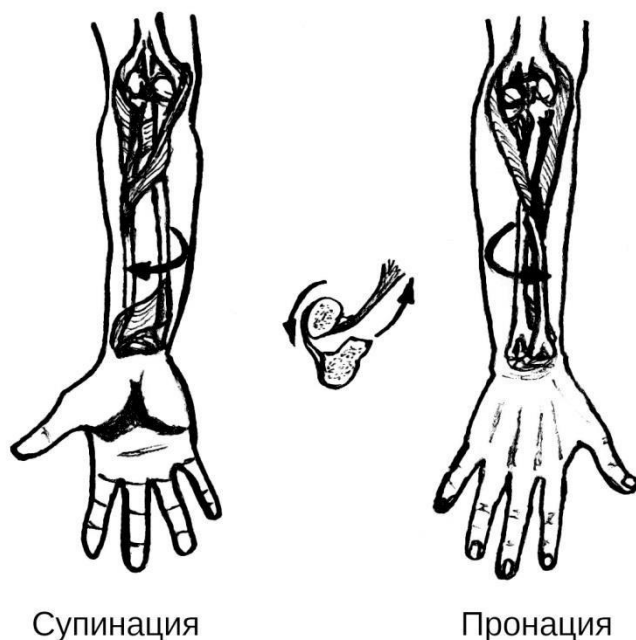


Рис. 4. Супинация вытянутой руки

Изучение постановки руки, удерживающей лук у спортсменов ведущих стран, показали, что в момент выпуска тетивы внутренняя часть локтевого

сустава разворачивается вверх, что снижает вероятность снижения упругости при выполнении выстрела при отдаче оружия.

Контроль хвата рукоятки спортивного лука.

Рукоятка лука имеет специальное углубление для ее удержания кистью руки, в котором находится накладка. Хват рукоятки лука выполняется таким образом, чтобы четыре пальца удерживающей руки находились с обратной стороны рукоятки, а большой палец с передней стороны рукоятки. Такое положение кисти руки образует так называемую «вилку» между указательным и большим пальцем, в которую рукоятка лука упирается в продолжение удерживающей лук руки (рис. 5).

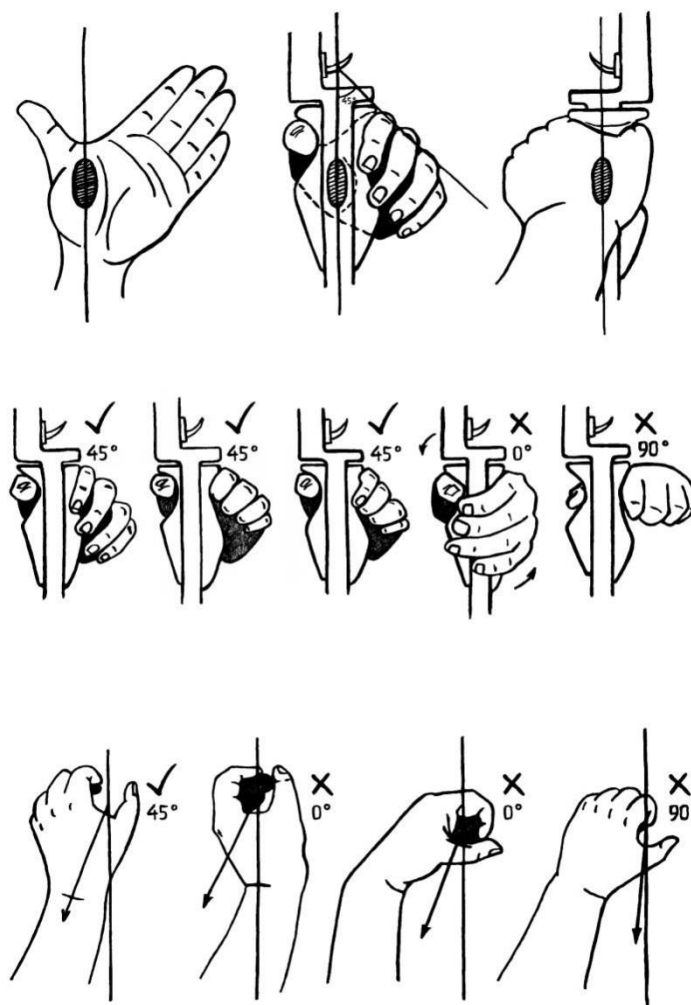


Рис. 5. Правильный хват рукоятки лука рукой

Контроль захвата тетивы.

Захват тетивы в классическом луке осуществляется тремя пальцами – указательным, средним и безымянным. Кисть руки, осуществляющей захват,

располагается перпендикулярно тетиве. Большой палец и мизинец свободны от захвата тетивы. Хвостовик стрелы помещается между указательным и средним пальцами и не должен их касаться. Чтобы при выполнении растяжения лука тетива не резала кожу, на пальцы надевается специальный кожаный напальчник (рис. 6, 7).

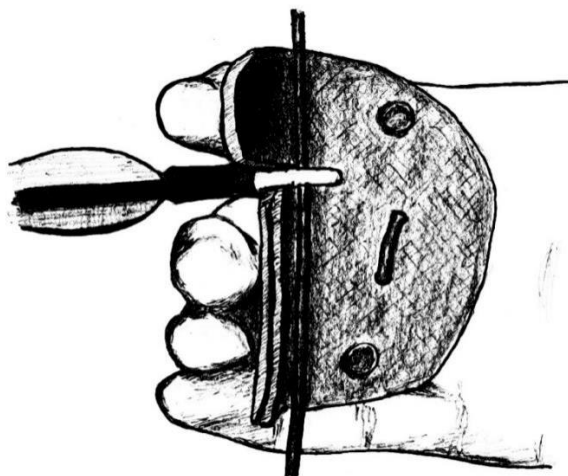


Рис. 6. Кожаный напальчник для защиты пальцев руки

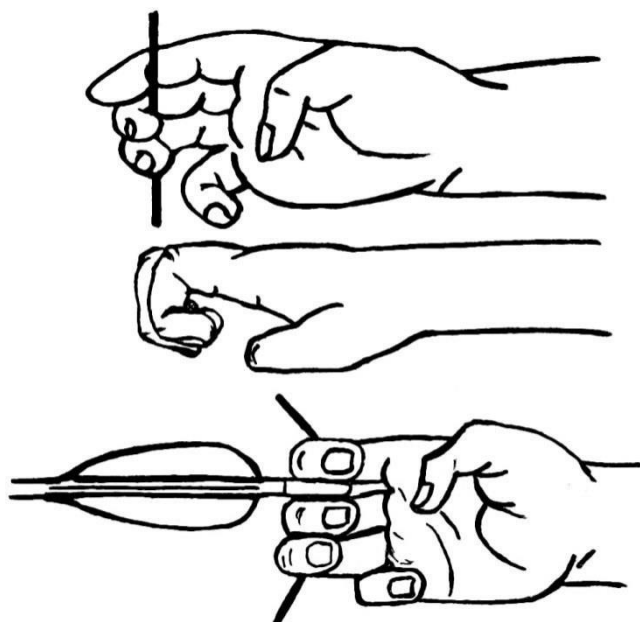


Рис. 7. Захват тетивы лука

Захват тетивы блочного осуществляется с помощью специального технического устройства, называемого как разобщитель (размыкатель) или рилис (release).

Контроль прицеливания.

Техника прицеливания состоит в наведении и удержании мушки, расположенной в «окне» лука в районе прицеливания (центр мишени).

Во время выполнения прицеливания спортсмен в основном видит прицельное приспособление, тетиву и мишень, при этом глаз фокусирует внимание на мушке на фоне мишени и контроле места тетивы (рис. 8).



Рис. 8. Растягивание лука при прицеливании

При выполнении прицеливания из блочного лука, на прицеле закреплен «уровень» контроля положения лука в горизонтальной плоскости, оптический прицел и пип-сайт (специальное приспособление с небольшим отверстием, которое крепится в тетиве на уровне глаза, участвующего в прицеливании). Так что можно говорить об определенной комбинации диоптра с оптическим прицелом. При полном натяжении лука глаз стрелка, середина отверстия (диоптра) пип-сайта, мушка и точка прицеливания располагаются на одной прямой линии.

Линия, образованная зрачком глаза, мушкой и точкой прицеливания, называется линией прицеливания.

Район прицеливания – это площадь круга, ограниченная окружностью с центром в точке прицеливания.

Выполнение прицеливания согласуется с положением тетивы относительно мушки, «окна» рукоятки лука и проекцией линии прицеливания относительно мишени (рис. 9).

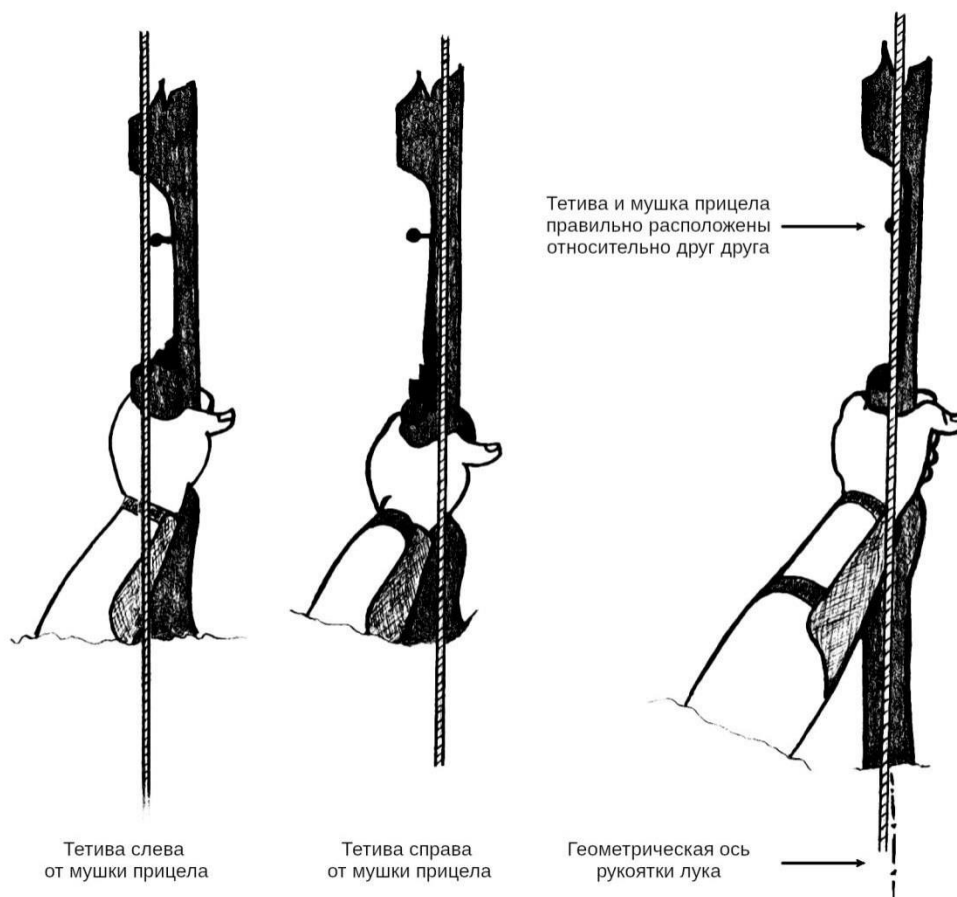


Рис. 9. Выполнение прицеливания

По команде тренера стрелки многократно выполняют натяжение лука, обращая внимание на однообразие повторной работы левой, правой руки, положения пальцев, головы и проч.

Контроль работы кликера.

Кликер представляет собой специальную металлическую пластину для фиксации стрелы в «окне» лука. Прицеливание выполняется в момент выхода конуса наконечника стрелы под кликер. Растягивая тетиву стрелок контролирует щелчок кликера, свидетельствующий о моменте выпуска стрелы (рис.10).

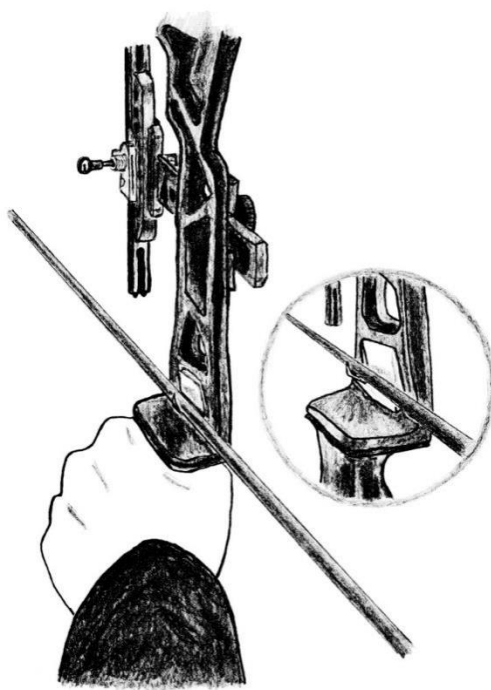
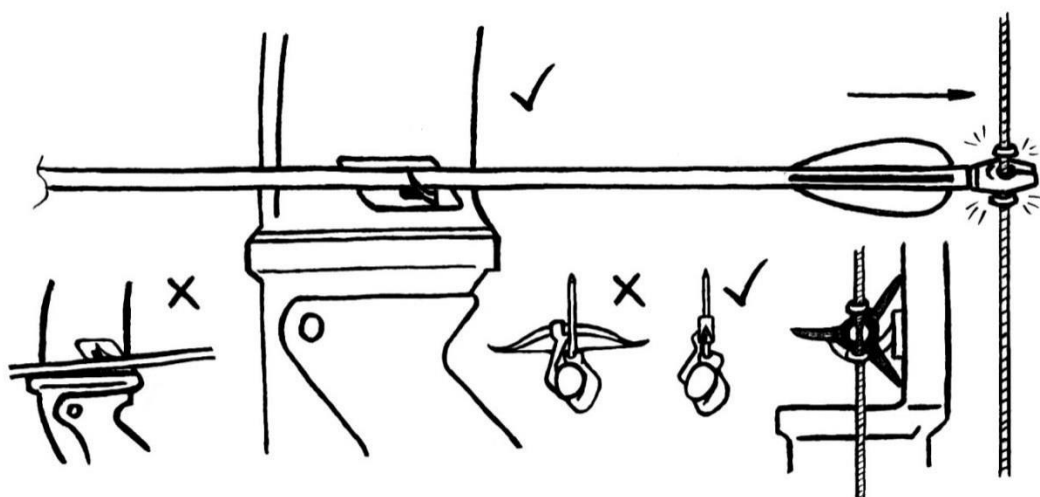


Рис. 10. Правильная установка стрелы

В заключительной фазе выстрела производится «дотяг», в момент которого стрела выходит из-под кликера и вылетает в сторону мишени (рис. 11).

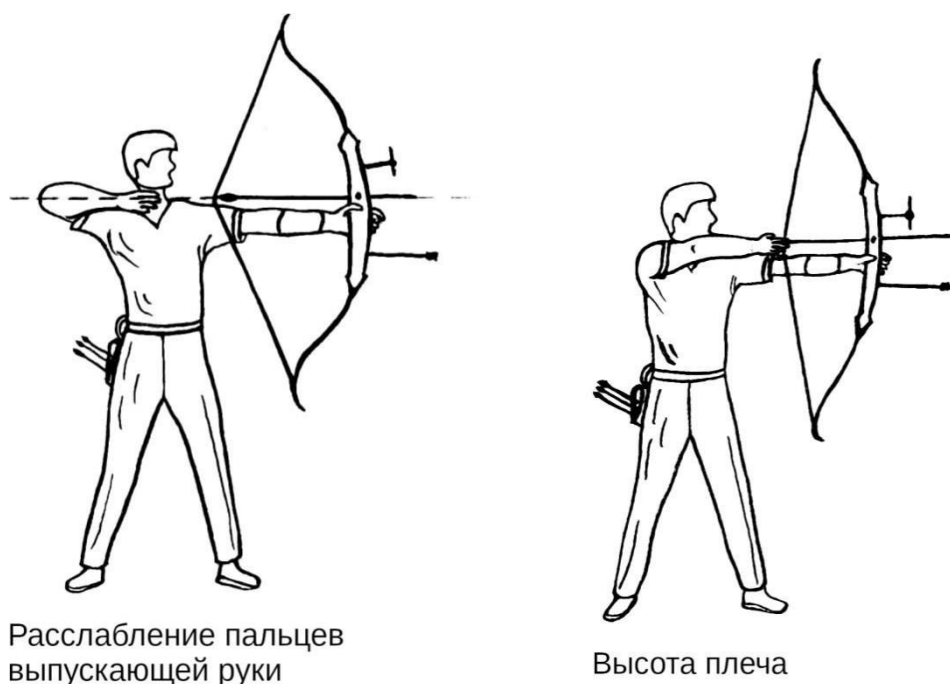


Рис. 11. Заключительная фаза натяжения лука

Тренировочные занятия на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) направлены на оптимизацию и повышение точности стрельбы из лука, что является залогом успеха и совершенствования технического мастерства в условиях соревнований.

Ниже приводятся некоторые упражнения, направленные на совершенствование техники стрельбы из лука:

- ☐ стрельба по мишени на кучность;
- ☐ стрельба в заранее определенный район прицеливания по мишени;
- ☐ стрельба с установкой на максимальный результат с различных дистанций в отдельных сериях;
- ☐ стрельба с установкой на результат с уменьшением времени, отводимого на стрелковую серию с изменением темпа и ритма стрельбы;
- ☐ дуэльная стрельба;
- ☐ контрольная стрельба;
- ☐ стрельба в усложненных метеорологических условиях;
- ☐ стрельба с искусственно вводимыми помехами (замена отдельных элементов материальной части: лук, тетива, напальчник; изменение освещенности; введение звуковых раздражителей);
- ☐ стрельба на соревнованиях.

В процессе тренировочных занятий на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) используется комплексная стрельба, с учетом

возрастания объемов тренировочных нагрузок и интенсивности, приближенной к условиям соревнований. В процессе спортивной подготовки необходимо уделять внимание концентрации внимания, созданию целостного образа точного выстрела, моделированию соревновательной обстановки с программированием желаемого результата.

Наиболее распространенные ошибки, сопровождаемые стрелка из лука.

Положение и работа ног.

1. Нерациональное расположение стоп ног относительно плоскости выстрела.
2. Непостоянное положение стоп ног относительно плоскости выстрела.
3. Недостаточное закрепление голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.
4. Чрезмерное перенапряжение мышц ног.

Положение и работа туловища

1. Чрезмерный наклон вперед или назад относительно вертикальной оси позвоночного столба.
2. Чрезмерное смещение общего центра массы тела (ОЦМТ) относительно плоскости выстрела.
3. Чрезмерное смещение ОЦМТ на одну из ног (особенно левую у правшей).
4. Чрезмерное скручивание туловища.
5. Перенапряжение мышц поясничного отдела.
6. Недостаточно четкая и равномерная работа мышц спины, приводящих лопатку к позвоночнику, особенно в заключительной фазе выстрела.
7. Неадекватные реакции мышц спины, выполняющих натяжение лука, на щелчок кликера.
8. Непостоянное положение туловища.

Работа мышц шеи и положение головы.

1. Недостаточный или чрезмерный наклон головы.
2. Непостоянное положение головы.
3. Недостаточный поворот головы в сторону мишени.
4. Перенапряжение мышц шеи.
5. Увеличение давления подбородком на кисть руки, выполняющей натяжение лука.
6. Увеличение давления подбородком на тетивы в процессе натяжения лука (обычно в процессе «дотяга»).

Положение и работа руки, удерживающей лук.

1. Неоднообразный хват.

2. Излишнее напряжение мышц кисти, выполняющей удержание лука.
3. Недостаточное прониравание руки в локтевом суставе.
4. Недостаточное закрепление руки в локтевом суставе.
5. Нерациональное положение руки в плечевом суставе.
6. Нефиксированное положение плеча в плечевом суставе.
7. Нарушение фиксации плеча в плечевом суставе в процессе натяжения лука.
8. Нарушение фиксации в локтевом суставе в процессе натяжения лука.
9. «Складывание» (неконтролируемое движение левой руки вправо в момент выполнения выстрела).
10. Слишком раннее расслабление мышц руки, удерживающей лук в момент выполнения выпуска (спуска).
11. Отклонение лука вправо или влево относительно плоскости выстрела.

Работа и положение руки, выполняющей натяжение лука.

1. Неоднообразный захват тетивы.
2. Нерациональный захват тетивы.
3. Перенапряжение пальцев, выполняющих захват тетивы.
4. Неадекватные реакции на щелчок кликера.
5. Неполное расслабление пальцев в момент выполнения выпуска тетивы.
6. Неравномерный (неодновременный) сход тетивы с пальцев в момент выпуска.
7. Излишнее напряжение мышц сгибателей руки.
8. Неравномерная работа мышц, выполняющих натяжение лука в завершающей фазе выстрела.
9. Непостоянное положение («прохождение») кисти через ориентировочные точки на лице (под подбородком, сбоку от подбородка).

Прицеливание.

1. Смещение мушки от района прицеливания; в момент выпуска тетивы.
2. Чрезмерное стремление удержать мушку в точке прицеливания (неподвижно).
3. «Ловля» точки прицеливания.
4. Излишняя концентрация внимания на мишени.
5. Непостоянное положение тетивы относительно мушки прицела.
6. Отклонение лука вправо или влево относительно плоскости выстрела.

Дыхание.

1. Преждевременная задержка дыхания.
2. Задержка дыхания на вдохе в процессе натяжения лука.
3. Перенапряжение дыхательных мышц.
4. Резкий выдох и расслабление дыхательной мускулатуры в момент

выпуска тетивы.

5. Нерациональное сочетание дыхания с выполняемыми действиями.

Примерные комплексы физических упражнений в тренировке стрелков из лука.

Тренировочное занятие №1.

1. Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений для головы, верхнего плечевого пояса, рук, туловища, ног.

2. Основная часть: постановка корпуса тела стрелка на линии стрельбы.

- постановка ног на линии стрельбы (открытая стойка, закрытая стойка);
- направление корпуса к линии мишени, движение корпуса относительно линии мишени вперед, вправо, влево;

- направление руки, удерживающей лук;

- поворот головы в направлении линии мишени;

- постановка руки, натягивающей тетиву лука, основное движение руки, натягивающей тетиву;

- имитация выстрела, имитация движения руки после выстрела.

3. Заключительная часть:

- комплекс координационных упражнений на баланс; комплекс скоростно-силовых упражнений в прыжках, в беге; комплекс силовых упражнений для мышц рук, ног, мышц живота, спины; легкий бег не менее 20-30 минут;

- игры подвижные;

- дыхательные упражнения.

Тренировочное занятие №2.

1. Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений для головы, верхнего плечевого пояса, рук, туловища, ног.

2. Основная часть: постановка руки, удерживающей лук.

- постановка руки, удерживающей лук, отработка хвата рукоятки лука;

- тренировка супинации, пронации локтя руки, удерживающей лук без нагрузки и с нагрузкой (на резине, в упоре о стену, в упоре на вертикальную палку, в упоре на тренажерном луке;

- направление руки удерживающей лук к линии мишени, супинация/пронация локтевого сустава без упора/в упоре;

- движение руки – поднимание/опускание руки без упора, в упоре с рукояткой лука, луком, пронация/супинация локтевого сустава;

- поворот головы в направлении линии мишени в процессе удержания лука.

3. Заключительная часть:

- комплекс координационных упражнений на баланс; комплекс скоростно-силовых упражнений в прыжках, в беге; комплекс силовых упражнений для мышц рук, ног, мышц живота, спины; легкий бег не менее 20-30 минут;
- игры с мячом;
- дыхательные упражнения.

Тренировочное занятие №3.

1. Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений для головы, верхнего плечевого пояса, рук, туловища, ног.
2. Основная часть: тренировка захвата тетивы лука;
 - постановка руки, удерживающей лук и имитация натяжения тетивы;
 - постановка руки, натягивающей лук, отработка захвата тетивы лука;
 - имитация растяжения тетивы на резиновом жгуте, на тренажерном (облегченном) луке;
 - натяжение тетивы лука без нагрузки и с нагрузкой (на резине, в упоре о стену, в упоре на вертикальную палку, в упоре на тренажерном луке);
 - тренировка захвата тетивы лука, натяжение облегченного лука;
 - движение руки, растягивающей тетиву лука относительно линии мишени;
 - поворот головы в направление линии мишени в процессе натягивания лука.

3. Заключительная часть:

- комплекс координационных упражнений на баланс; комплекс скоростно-силовых упражнений в прыжках, в беге; комплекс силовых упражнений для мышц рук, ног, мышц живота, спины; легкий бег не менее 20-30 минут;
- игры в дартс;
- дыхательные упражнения.

Тренировочное занятие №4.

1. Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений для головы, верхнего плечевого пояса, рук, туловища, ног.
2. Основная часть: тренировка прицеливания;
 - постановка головы в область мишени и имитация прицеливания;
 - постановка головы в область линии стрельбы на дальность;
 - отработка прицеливания, контроль мушки и совмещение мушки с мишенью, поиск центра мишени;
 - контроль прицеливания и удержание мушки с центром мишени;
 - ориентация на линии стрельбы, поиск мишени на линии стрельбы на дальность;
 - имитация прицеливания с задержкой дыхания.

3. Заключительная часть:

- комплекс координационных упражнений на баланс; комплекс скоростно-силовых упражнений в прыжках, в беге; комплекс силовых упражнений для мышц рук, ног, мышц живота, спины; легкий бег не менее 20-30 минут;
- броски теннисного мяча в цель;
- дыхательные упражнения.

Тренировочное занятие №5.

3. Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений для головы, верхнего плечевого пояса, рук, туловища, ног.

4. Основная часть: тренировка выпуска тетивы лука;

- постановка руки, удерживающей лук, и имитация выпуска тетивы;
- постановка руки, натягивающей лук, отработка выпуска тетивы лука;
- имитация выпуска тетивы на резиновом жгуте, на тренажерном (облегченном) луке;
- натяжение тетивы лука и выпуск ее без нагрузки и с нагрузкой (на резине, в упоре о стену, в упоре на вертикальную палку, в упоре на тренажерном луке);
- тренировка выпуска тетивы лука, стрельба на облегченном луке без стрелы;
- движение руки, растягивающей тетиву лука после выпуска;
- прицеливание в направление линии мишени в процессе натягивания лука.

3. Заключительная часть:

- комплекс координационных упражнений на баланс; комплекс скоростно-силовых упражнений в прыжках, в беге; комплекс силовых упражнений для мышц рук, ног, мышц живота, спины; легкий бег не менее 20-30 минут;
- игры в бадминтон;
- дыхательные упражнения.

Тренировочное занятие №6.

1. Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений для головы, верхнего плечевого пояса, рук, туловища, ног.

2. Основная часть: натяжение облегченного лука со стрелой;

- постановка стрелы в лук (гнездо, полочка), захват тетивы;
- постановка руки, удерживающей лук, и натяжение тетивы со стрелой;
- удержание лука с заряженной стрелой в области мишени;
- выпуск стрелы на тренажерном (облегченном) луке;
- натяжение лука с заряженной стрелой и имитация прицеливания с задержкой дыхания (на тренажерном луке);
- тренировка выпуска стрелы;
- стрельба на облегченном луке;
- контроль движения руки после выстрела;

- контроль прицеливания в направление линии мишени в процессе стрельбы.

3. Заключительная часть:

- комплекс координационных упражнений на баланс; комплекс скоростно-силовых упражнений в прыжках, в беге; комплекс силовых упражнений для мышц рук, ног, мышц живота, спины; легкий бег не менее 20-30 минут;

- бросок баскетбольного мяча в кольцо;

- дыхательные упражнения.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений для головы, верхнего плечевого пояса, рук, туловища, ног, используемый в разминке представлен на рис. 12.

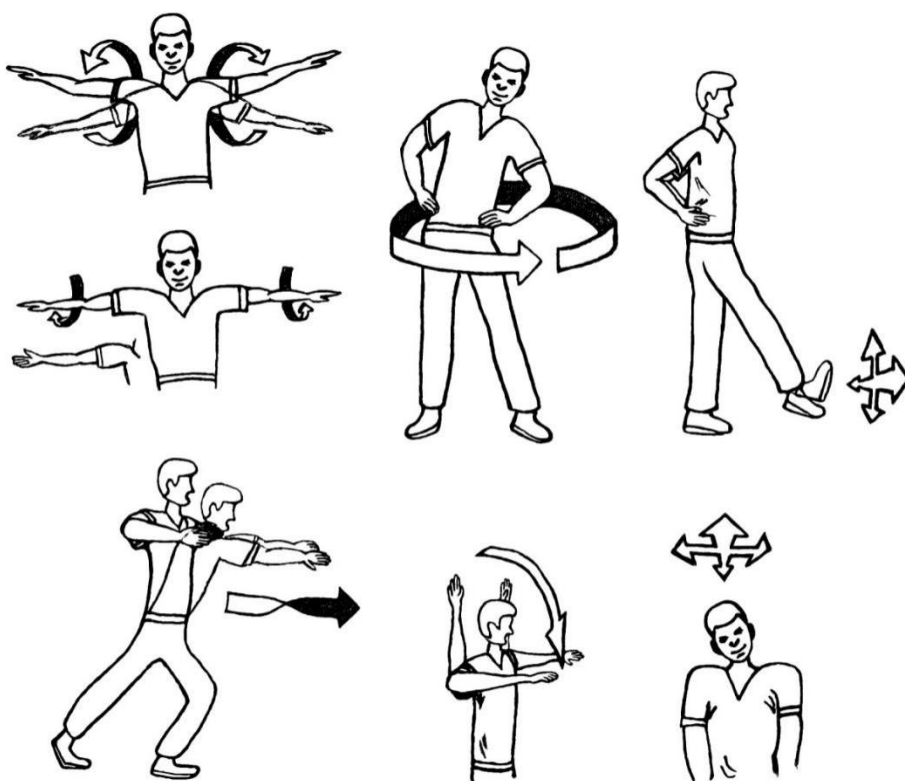


Рис. 12. Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнения для головы, плеч, рук в исходном положении «основная стойка»:

- круговые вращения головой;
- круговые вращения плечевыми суставами (вперед, назад, поочередно);
- круговые вращения прямыми руками (руки в стороны);
- хват руками за спиной;
- статические напряжения мышц спины при отведении согнутых рук в локтевом суставе на уровне плеч;
- махи прямыми руками вперед, назад, в право, в лево;

- кисти рук в замок – вращение, прогибы в разные стороны;
- сгибание, разгибание пальцев рук;
- поочередное касание пальцев рук правой и левой кисти.

Упражнения для туловища:

- наклоны туловища вперед, вниз, назад (касаясь пяток);
- повороты туловища вправо, влево, вокруг в наклоне вперед;
- поочередно стойка на правой (левой) ноге, левую (правую) ногу отвести назад, развернувшись к ней через правое плечо – руки вверх;
- поочередно баланс на правой/левой ноге с закрытыми глазами;
- попеременное поднимание (правой и левой) ноги от пола с поочередным касанием правой руки и левой ноги/левой руки и правой ноги;
- в прыжках разнонаправленные координационные движения руками и ногами;
- силовые напряжения мышц спины в положении лежа на животе (одновременное поднимание руки и ног);
- силовые напряжения мышц живота в положении лежа на спине (руки за головой, ноги прямые);
- лежа на боку: поочередное и одновременное отведение вперед/назад руки и ноги;
- сидя в группировке, обхватив руками ноги, согнутые в коленях, опрокидывание корпуса на спину (покачивание);
- лежа на животе, имитация плавательных движений руками и ногами;
- лежа на спине одновременные касания руками и ногами, поднятыми вверх;
- в упоре кулаками в пол и на носки ног мышечные напряжения выпрямленного тела;
- сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу;
- сгибание/разгибание рук в упоре сзади на скамейке, ноги выпрямлены вперед.

Упражнения для ног:

- перекатом стопы стойка на носках, пятках, внутренней и внешней части стопы (руками выполнять баланс устойчивости тела);
- перекатом стопы одновременная стойка: правый носок, левая пятка/левый носок/правая пятка;
- высокое поднимание бедра вперед, в сторону;
- поочередное высокое поднимание голени назад, захватив рукой стопу сзади;
- отведение правой/левой ноги в положение равновесия в сторону, назад, вперед;

- выпады правой/левой ноги вперед, в сторону с пружинящими движениями и наклоном туловища в сторону вытянутой ноги.

Дыхательные упражнения:

- надувание живота, втягивание живота;
- многократные (3-4 раза) выдохи на один вдох;
- максимальные вдох, обхватив руками грудную клетку;
- задержка дыхания на полувыдохе;
- сдувание водяных капель с ладони;
- надувание резиновых шариков;
- выдыхание в стакан с водой через соломинку;
- длинный выдох через плотно сжатые губы;
- многократные (6-7 раз) выдохи через плотно сжатые губы;
- чередование полного вдоха с поднятыми вверх руками, с полным выдохом в наклоне вниз, руки вниз.

Упражнения для укрепления мышц спины и осанки:

- круговые вращения плечевыми суставами одновременно и поочередно;
- сведение-разведение плечевых суставов вперед-назад;
- поднимание вверх, опускание вниз плечевых суставов;
- сведение лопаток вместе, отводя голову назад, спину прогнув назад;
- сведение прямых рук назад, удерживая это положение на счет;
- сведение рук назад, согнув их в локтевых суставах (локти на уровне плеча), удерживая это положение на счет;
- правая рука сверху, левая рука снизу, захват кистей рук за спиной (тоже со сменой рук);
- правую руку отвести за голову влево, а левую руку отвести за спину вправо, поочередно меняя положение рук;
- разворот корпуса вправо, правая рука вверх, левая за спину; смена положений рук, разворот корпуса влево;
- поворот головы вправо/влево, с отведением противоположной ноги (левой/правой) назад;
- поочередные хлопки руками за спиной, перед грудью на счет;
- руки вверх, пружинистые движения руками назад, на счет;
- правая рука вытянута вверх, левая опущена вниз, стойка на левой ноге - пружинящие движения на опорной ноге с опорой на пальцы ног и движением вверх разноименной рукой (вытянутой вверх); смена положений рук/ног;
- силовые напряжения мышц спины лежа на животе (ноги/руки тянутся вверх);
- стоя спиной на шаг от стены, руки в стороны, ладонями рук касаться стены, на счет;

- руки сомкнуть в замок за спиной, отводя корпус и голову назад, на счет;
- поочередно касаться правой/левой рукой левой/правой ноги, отводя руку за спину, и отрывая стопу с отведением ее назад.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Отбор лиц для спортивной подготовки спортсменов в стрельбе из лука осуществляется в соответствии с результатами контрольно-переводных нормативов, выполнения разрядных норм и квалификационных требований, согласно требованиям на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).

Виды контроля и сроки его проведения

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки возрастает значимость педагогического и врачебного контроля. Увеличение тренировочных нагрузок требует педагогического сопровождения в решении задач спортивной подготовки и сохранения здоровья спортсменов.

Система контроля включает в себя основные виды контроля: текущий, этапный, оперативный, контроль соревновательной деятельности.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Итоговой формой этапного контроля на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) является прием контрольно-переводных нормативов и выполнение квалификационных требований (согласно требованиям Единой Всероссийской спортивной классификации).

Текущий и оперативный контроль проводится в течение недельного тренировочного цикла или тренировочного занятия. Осуществляется путем наблюдения и фиксирования выполняемых наблюдений.

Контроль соревновательной деятельности осуществляется на соревнованиях и информирует о спортивных результатах, возникновении технических ошибок и препятствий успешного выступления спортсменов.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) обеспечивает соревновательный опыт с учетом ведущих звеньев тренированности и проявляемых ошибок.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оценка уровня подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; контролем психоэмоционального состояния на тренировках и соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится на основе результатов медико-биологического обеспечения.

По результатам сдачи итоговой аттестации и нормативных требований осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки в рамках реализации программы.

Конкретизация критериев оценки соответствия результатов реализации Программы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) в соответствии с требованиями IV Раздела ФССП

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) является:

- формирование устойчивого интереса к виду спорта «стрельба из лука»;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- повышение технико-тактической подготовленности по виду спорта «стрельба из лука»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «стрельба из лука»;
- развитие и поддержание высокого уровня физических качеств (сила, быстрота, координация, выносливость, гибкость).

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по стрельбе из лука представлены в таблице 8.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по стрельбе из лука

Физические качества	Уровень влияния
«КЛ», «БЛ», «ЗД», «Асимметричный лук»	
Быстрота	2
Сила	3
Выносливость	3

Координация	3
Гибкость	1
Ачери	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

В таблице приведена оценка вклада физических качеств и телосложения на уровень значимости вида спорта стрельба из лука. Уровень значимости оценивается по трехбалльной системе, в которой 3 балла оценивается как значительное влияние, 2 балла оценивается как среднее влияние, 1 балл оценивается как незначительное влияние.

Основное внимание при оценке физической подготовленности уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

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 актов (измеряется величинами скорости и ускорения при выполнении отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением;
- частота движений – темп (измеряется количеством движений в единицу времени).

Мышечная сила.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных напряжений.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями.

Вестибулярная устойчивость.

Устойчивость тела человека в значительной степени определяется способностью эффективно удерживать определенные статодинамические позы.

При изучении устойчивости тела регистрируется амплитуда его отклонения относительно центральной линии опоры, скорость перемещения и количество колебаний тела в единицу времени.

Выносливость.

В стрелковом спорте под выносливостью принято понимать способность противостоять утомлению во время тренировочной и соревновательной деятельности путем мобилизации функциональных возможностей организма.

Выносливость связана с процессами утомления: умственное (связанное с интенсивным характером мыслительных процессов); сенсорное (утомление различных анализаторов); эмоциональное (как следствие интенсивных эмоциональных передвижений); физическое (вызванное продолжительными мышечными напряжениями).

Выносливость, выраженная в широком смысле совокупности функциональных свойств организма в режиме аэробного компонента, называют общей. Выносливость по отношению к определенной физической работе называют специальной.

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

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

Специальная динамическая силовая выносливость – способность лучников к длительной и эффективной работе, направленной на многократное натяжение лука.

Гибкость.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой.

Координационные способности.

Координация - процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени, соответственно решению конкретной задачи в конкретных условиях. Координация проявляется в ловкости, точности, равновесии, устойчивости, ритмичности, меткости, и др. Критериями оценки координации является количественная оценка допущенных ошибок.

Ориентиром при сдаче контрольных испытаний служат шкалы оценок показателей общей физической подготовленности, которые представлены в

Шкалы оценок физической подготовленности стрелков из лука на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Тест	Оценка физической подготовленности спортсменов					
Оценка	Высокая	Средняя	Низкая	Высокая	Средняя	Низкая
Тренировочный этап						
Упражнение	Мальчики			Девочки		
Бег 1000 м, с.	5,80-6,60	6,70-7,20	7,30-7,80	6,0-7,0	7,10-8,10	8,20-8,70
Челночный бег 3X10 м, с	10,3	10,4-10,9	11,0	10,4	10,5-11,0	11,1
Подъем туловища из положения лежа, раз	>21	19-17	16-14	>15	14-12	11-9
Кистевая динамометрия, кг	>14,7	14,6-12,6	12,5-10,5	>11,8	11,7-9,7	9,6-7,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	>12	11-9	8-6	>8	7-5	4-2
Бросок теннисного мяча в цель из 10 попыток	8-10	5-7	4-0	8-10	5-7	4-0
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, см	>4	3-1	0	>4	3-1	0

Шкалы оценок физической подготовленности на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) позволяют ориентироваться на модельный уровень значимости каждого показателя с учетом параметров высокой, средней и низкой их оценки.

Комплексы контрольных упражнений для оценки уровня общей и специальной подготовленности:

- удержание лука в положении изготровки, контроль времени удержания (с);
- бег 1 км, контроль ЧСС, дыхания.

- сгибание - разгибание рук в упоре лежа в исходном положении упор лежа, руки перед грудью;
- подъем туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки за головой, сомкнутые в замок;
- кистевая динамометрия;
- наклон вниз из положения стоя с выпрямленными ногами, касаясь пола пальцами рук;
- бросок теннисного мяча в центр мишени, выполняется три попытки.

Тестирование проводят в установленные сроки, в соответствии с годовым планом. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в спортивной организации.

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

При проведении тестирования необходимо заранее известить спортсменов о сроках и ознакомить с правилами оценки. Результаты тестирования необходимо своевременно объявить, и в случае их низкой оценки, дать возможность спортсмену повторно пройти испытание.

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

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
«КЛ», «БЛ», «ЗД», «Асимметричный лук»				
1.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,0
2.	Бросок набивного мяча 1 кг	м	не менее	
			4	3,5
3.	Подъем туловища из положения лежа	количество раз	не менее	
			35	30
4.	Натяжение тетивы лука до касания подбородка	количество раз	не менее	
			13	11
5.	Обязательная техническая программа в соответствии с ЕВСК, третий разряд			
Ачери				
1.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,0
2.	Бросок набивного мяча 1 кг	м	не более	
			4	3,5
3.	Подъем туловища из положения лежа	количество раз	не менее	
			35	30
4.	Натяжение тетивы лука до касания подбородка	количество раз	не менее	
			13	11
5.	Обязательная техническая программа в соответствии с ЕВСК, третий разряд			

* Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Во всех группах тренировочного этапа (этап спортивной специализации) тренировочные занятия осуществляются с 1 сентября. Тренировки проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость занимающихся по месту учебы. Подготовка в группах тренировочного этапа (этап спортивной специализации) проводится в соответствии с требованиями Программы, круглогодично, с применением современных методик, технических средств и оборудования, тренажерных устройств, контроля и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности. Основной формой процесса спортивной подготовки является тренировка – академический час – 45 мин. Продолжительность одного занятия определяется возможностями и подготовленностью занимающихся: в группах тренировочного этапа (этап спортивной специализации) – 2-3 часа.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения

1. **Челночный бег (3 x 10 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. Бросок набивного мяча забросить мяч как можно дальше от стартовой линии двумя руками из-за спины, мяч берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движением рук подается вперед и вверх.

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. В упоре лежа 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 трёх попыток учитывается лучший результат.

7. **Натяжение тетивы лука до касания подбородка** в исходном положении стрелка «изготовка». Специальный скоростной тест. Натяжение производится от начала растяжения тетивы лука до подбородка, и обратно в исходное положение. Регистрируется максимальное количество натяжений лука за 20 секунд.

8. **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.

9. **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.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) Челночный бег 3x10 м;
- 2) Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя;
- 3) Подъем туловища из положения лежа на полу.

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.

Иные мероприятия, необходимые для оценки соответствия результатов реализации программы спортивной подготовки на каждом ее этапе требованиям ФССП

Требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов представлены в Единой Всероссийской Спортивной Классификации (далее – ЕВСК), действующей с 28 апреля 2019 г. (таблица 12). Целью ЕВСК является создание условий для повышения уровня спортивного мастерства спортсменов, привлечения граждан Российской Федерации к занятиям спортом, совершенствование системы подготовки спортсменов для участия в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Примерный календарный план спортивной подготовки стрелков из лука на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) представлен в.

Требования единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) по стрельбе из лука

КМС, I- III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды - с 11 лет

№ п / п	Спорт ивная дисци плина	Соде ржан ие спорт ивно й дисц ипли ны	Еди ниц ы изме рени я	КМС		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
						I		II		III		I		II		III	
				М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	2	3	4	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	КЛ - 12 м (30+30 выстрелов)	30 выстрелов	Очки									220	210	210	205	200	200
		60 выстрелов	Очки									420	410	410	405	400	400

2	КЛ - 18 м (30+30 выст.) + финал	30 выстр елов	Очк и			26 0	25 0	24 0	23 5	21 5	21 0	1 9 5	19 0	1 7 5	17 0	1 5 5	1 5 0
		60 выстр елов	Очк и	53 0	52 5	50 0	49 0	45 5	45 0	41 5	41 0	3 7 5	37 0	3 3 5	33 0	2 9 5	2 9 0
3	КЛ - 50 м, 30 м (72 выст.)		Очк и			55 0	54 0	53 0	52 0	48 0	47 0	4 3 0	42 0	4 0 0	39 0	3 7 0	3 6 0
4	КЛ - 60 м (36+36 выст.) + финал		Очк и	62 5*	60 5*	59 5*	58 0*	54 5*	52 5*	51 0*	49 0*						
			*Условие: только для юношей и девушек (14-17 лет)														
5	КЛ - 60 м, 50 м, 40 м, 30 м (144 выст.) + 60 м финал		Очк и		12 30 *		11 70 *		11 00		10 50		10 00		95 0		9 0 0
			* Условие: только для девушек (14-17 лет)														
6	КЛ - 70 м (36 + 36 выст.) + финал		Очк и	61 5	60 0	58 0	56 0	53 0	51 0	50 0	48 0						
7	КЛ - 70 м (72 выст.)		Очк и		60 0		56 0		51 0		48 0						
8	КЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.)		Очк и	12 20 *		11 55 *		10 90 *		10 40 *		9 9 0		9 4 0		8 9 0	
			* Условие: только для юношей (14-17 лет)														

	+ 60 м финал															
9	КЛ -70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал КЛ -90		Очк и	11 80		11 20		98 0		90 0						
1 0	м (72 выст.) КЛ -90 м, 70		Очк и	54 0		50 0		46 0		42 0						
1 1	м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал БЛ - 12 м (30+30		Очк и	11 80		11 20		98 0		90 0						
1 2	выстре лов)	30 выстр елов	Очк и								2 3 0	22 0	2 2 5	21 5	2 2 0	2 1 0
	БЛ - 18 м (30+30	60 выстр елов	Очк и								4 4 0	43 0	4 3 0	42 0	4 2 0	4 1 0
1 3	выст.) + финал	30 выстр елов	Очк и			26 0	25 0	24 0	23 5	21 5	21 0	1 9 5	19 0	1 7 5	17 0	1 5 5
	БЛ -50 м (36+36	60 выстр елов	Очк и	53 0	52 5	50 0	49 0	45 5	45 0	41 5	41 0	3 7 5	37 0	3 3 5	33 0	2 9 5
1 4	выст.) + финал БЛ -50 м, 30 м		Очк и	66 0	65 0	64 0	63 0	62 0	61 0	60 0	59 0					
1 5			Очк и			57 5	56 5	55 0	54 0	50 0	49 0	4 5 0	44 0	4 2 0	41 0	3 9 0

	(72 выст.)																
1 6	БЛ - 60 м (36 + 36 выст.) + финал		Очк и	65 0*	64 0	62 0*	61 0*	57 0*	56 0*	53 0*	51 0*						
			*Условие: только для юношей и девушек (14-17 лет)														
1 7	БЛ - 60 м, 50 м, 40 м, 30 м (144 выст.) + 60 м финал		Очк и		12 80 *		12 20 *		11 60 *		11 00 *		10 50 *		10 00 *		9 5 0 *
			* Условие: только для девушек (14-17 лет)														
1 8	БЛ -70 м (36+36 выст.) + финал		Очк и	64 0	62 0	61 0	58 5	55 5	53 5	52 5	50 5						
1 9	БЛ - 70 м (72 выст.)		Очк и		62 0		58 5		53 5		50 5						
2 0	БЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 60м финал		Очк и	12 80 *		12 10 *		10 80 *		10 00 *		9 2 0 *		8 5 0 *		8 0 0 *	
			* Условие: только для юношей (14-17 лет)														
2 1	БЛ -70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.)		Очк и		12 30		11 40		10 20		95 0						

	+ 70 м финал																
2 2	БЛ -90 м (72 выст.) БЛ -90		Очк и	60 0		53 0		50 0		45 0							
2 3	м, 70 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал ЗД -БЛ - 5-		Очк и	12 30		11 60		10 20		95 0							
2 4	45 м (квали фикац ия + финал) ЗД -КЛ - 3-	48 выстр елов	Очк и	90 0	82 0	84 0	75 0	78 0	68 0	72 0	61 0						
2 5	30 м (квали фикац ия + финал) ЗД - состав	48 выстр елов	Очк и	77 0	72 0	70 0	66 0	63 0	59 0	56 0	52 0						
2 6	ной лук - 3-30 м (квали фикац ия + финал) ЗД - длинн	48 выстр елов	Очк и	71 0	61 0	65 0	55 0	59 0	49 0	52 0	42 0						
2 7	ый лук - 3-30 м (квали фикац	48 выстр елов	Очк и	63 0	53 0	57 0	47 0	51 0	41 0	45 0	35 0						

[illegible]

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

М - мужской пол;

Ж - женский пол.

Примерный календарный план спортивной подготовки стрелков из лука на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Дата / Месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Сентябрь																															
Октябрь																															
Ноябрь																															
Декабрь																															
Январь																															
Февраль																															
Март																															
Апрель																															
Май																															

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Раздел содержит список литературных источников, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими и проходящими спортивную подготовку.

Список литературных источников

1. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. - М.: ФиС, 1971.
2. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М: РГАФК, 1995.
3. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов профессиональных умений для выполнения и исправления ошибок в технике стрельбы из лука.- М.: ГЦОЛИФК, 1987.
4. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов институтов физической культуры профессиональных умений по выявлению и исправлению ошибок в технике стрельбы из лука: Диссертация на соискание ученой степени канд. пед. наук. - М.,1987.
5. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980.
6. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС,1986.
7. Корх А.Я. Спортивная стрельба. - М: ФиС, 1987.
8. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. - М.: ГЦОЛИФК, 1987.
9. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н.»стрельба из лука»// Стрелковый спорт и методика преподавания.- М.: ФиС, 1986.
10. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» /Л.В. Тарасова, Ю.Н. Шилин, Т.А. Кирочкини. – М.: 2016. – 130 с.
11. Стрельба из лука: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Ю.Н.Шилин, Л.В.Тарасова, А.А.Насонова. - М.: Советский спорт, 2006. – 135 с.
12. Стрельба из лука: Программа для спортивных секций, коллективов физической культуры, спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства. -М.,1975.

13. Тарасова Л. В. Управление тренировочным процессом стрелков из лука. - Волгоград, 2004.
14. Тарасова Л.В., Ешеев В.Н., Шадрина Г.Л. Исследование физической подготовленности стрелков из лука. - М.: ВНИИФК, 2004.
15. Шилин Ю. Н. Физическая подготовка стрелков из лука. - М.: РГАФК, 1995.
16. Шилин Ю.Н. Техническая подготовка стрелков из лука. - М.: РГАФК, 1998.
17. Шилин Ю.Н. Тактическая подготовка стрелков из лука. - М.: РГУФК, 2005.

Литература для детей:

1. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. - М.: ДОСААФ, 1977.
2. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. -М.: РГАФК, 1997
3. Тарасова Л.В. Особенности развития организма юных стрелков в подростковом периоде. М.: ВНИИФК, 2002.
4. Шилин Ю.П., Лаптев А.П. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука. - М.: РГАФК, 1997.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Стрельба из лука для начинающих. URL: <https://yandex.ru/search>(дата обращения: 02.05.2020.).
2. Первый форум лучников Тувы поможет сохранению традиций стрельбы из традиционного лука // Электронное периодическое издание «Сетевое информационное агентство «Тува-Онлайн» URL: <https://www.tuvaonline.ru/2019/10/17/pervyy-forum-luchnikov-tuvy-pomozhet-sohraneniyu-tradiciy-strelby-iz-tradicionnogo-luka>. (дата обращения: 02.05.2020.).
3. Ринчиндоржаева, З.Ц. Этноспорт. Стрельба из национального лука в дополнительном образовании. URL: <https://infourok.ru/etnosport-strelba-iz-nacionalnogo-luka-v-dopolnitelnom-obrazovanii-4130966.html> (дата обращения: 02.05.2020.).

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "УЛАП" ЧЕБОКСАРСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ,** Тунгулов Сергей
Николаевич, Директор

24.08.26 12:29
(MSK)

Сертификат FB49CB52100421DE4C3E00F258264D8F
Действует с 21.01.26 по 16.04.27