

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 955 (далее – ФССП);

Приказами Министерства спорта Российской Федерации от 30.10. 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10. 2015 г. № 999», от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «стрельба из лука» с учетом совокупности дисциплин: «классический лук» и «блочный лук», минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

2. Основными целями реализации Программы являются:

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

подготовка спортивного резерва для сборных команд города Ставрополя и Ставропольского края по виду спорта «Стрельба из лука».

Программой решаются задачи организации, планирования, проведения учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях в группе спортивных дисциплин вида спорта «стрельба из лука».

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по стрельбе из лука в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе № 5 города Ставрополя (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по стрельбе из лука, в том числе:

увеличение в тренировочном процессе объемов специальной подготовки с повышенной степенью психологической напряженности;

учет прикладного характера стрельбы из лука.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

этап начальной подготовки – 3 года;
 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
 этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
 этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

возрастных особенностей;
 спортивной квалификации;
 объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
 результатов выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 спортивных результатов.

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

Комплектование учебно-тренировочных групп проводится в соответствии с нормативами их численного состава, возраста обучающихся, а также по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов и участия в спортивных соревнованиях в соответствии с таблицей № 1.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (с учетом федерального стандарта спортивной подготовки)

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) по ФССП	Наполняемость групп (человек) по ФССП		
			минимальная	Оптимальная	максимальная
Для спортивных дисциплин: «КЛ» и «БЛ»					
Этап начальной подготовки	3	10	10	13	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8	11	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2	5	7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	3	5

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом пола, возраста, задач учебно-тренировочного периода, индивидуальных особенностей обучающегося. При планировании объёмов нагрузки учитывается:

биологические колебания функционального состояния;
 направленность тренировочной нагрузки;
 интенсивность тренировочной нагрузки;
 текущее физиологическое состояние обучающегося;
 индивидуальные темпы биологического развития.

4. Объем в учебных часах дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» с учетом этапа и периода подготовки указан в таблице 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»						
Количество часов в неделю	6	6	12	14	20	24
Общее количество часов в год	312	312	624	728	1040	1248

5. Основные формы обучения, применяющиеся при реализации программы

5.1. Учебно-тренировочные занятия:

групповые учебно-тренировочные занятия;

индивидуальные учебно-тренировочные занятия (работа по индивидуальным планам, самостоятельная подготовка)

смешанные учебно-тренировочные занятия (работа по индивидуальным планам в составе учебно-тренировочной группы)

теоретические занятия;

тестирование и контроль;

медико-восстановительные мероприятия;

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом спортивных дисциплин вида спорта стрельба из лука, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися и включает в себя как учебно-тренировочные занятия с тренером-преподавателем, так и самостоятельную работу. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10 % и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом.

Теоретические занятия проводятся в составе учебно-тренировочной группы и направлены на освоение теоретического материала, включающего первоначальные знания в области анатомии, физиологии, общие основы теории и методики спорта, правил личной гигиены, избранный вид спорта (правила соревнований), вопросы тактической подготовки, аналитические аспекты.

Тестирование и контроль представляет собой проведение промежуточной аттестации обучающихся, включающее прием контрольно-переводных нормативов по физической подготовке и проверку освоения теоретического материала. Перевод обучающегося на следующий этап (год обучения) осуществляется по результатам промежуточной аттестации.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия решают следующие задачи:

- обеспечение круглогодичности спортивной подготовки;
- подготовка к официальным спортивным соревнованиям различного уровня;
- повышение уровня спортивного мастерства;
- проведение мероприятий комплексного медицинского обследования;
- восстановление после повышенных физических нагрузок.

Учебно-тренировочные мероприятия, являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Перечень видов учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.	Восстановительные	-	-	До 10 суток	

	мероприятия			
3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	-	-

5.3. Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом целей и задач определенного этапа и года спортивной подготовки. Обучающиеся направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Учреждения на календарный год, составленного с учетом Единого календарного плана межрегиональных всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий министерства спорта России по стрельбе из лука на текущий год, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий министерства спорта Ставропольского края по стрельбе из лука на текущий год, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Ставрополя по стрельбе из лука на текущий год.

Показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «Стрельба из лука» представлены в таблице 4.

*Показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта
«Стрельба из лука»*

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»						
Контрольные	-	1	2	3	8	6
Отборочные	-	-	1	1	9	11
Основные	-	1	1	1	4	6

Контрольные соревнования. Результаты этих соревнований служат основой для суждения об уровне подготовленности спортсмена. Контрольные соревнования, как правило, завершают отдельные этапы и периоды подготовки. В них оценивается уровень развития физических качеств, технической и тактической подготовки, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования. В отборочных соревнованиях ставится задача показать результат (результаты) позволяющий попасть в состав сборной команды для участия в основных (главных) соревнованиях и выполнение требований и норм Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные (главные) соревнования являются способом достижения цели подготовки спортсмена. Такой целью может быть: завоевание титула, занятие высокого места на соревнованиях высокого ранга, показ спортсменом результата позволяющего набрать

рейтинговые очки, улучшающие его положение в рейтинге сильнейших спортсменов, выполнение требований и нормативов Единой всероссийской спортивной классификации. В кульминационных соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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 (при необходимости);

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

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

6. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год. В каникулярный период планируются учебно-тренировочные мероприятия в условиях летнего оздоровительного лагеря и самостоятельная подготовка.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

В приложении № 1 представлен годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука»

Приложение № 1

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«Стрельба из лука»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-15		8-15		1-5	1-5
		1.	Общая физическая подготовка	193	150	230	255
2.	Специальная физическая подготовка	62	84	131	163	343	412
3.	Спортивные соревнования	-	6	50	51	104	175
4.	Техническая подготовка	31	44	106	116	145	176
5.	Тактическая подготовка	6	7	25	38	50	41
6.	Теоретическая подготовка	5	6	25	38	50	41
7.	Психологическая подготовка	6	6	25	38	50	41
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	5	20	33

9.	Инструкторская практика	-	-	9	7	10	13
10.	Судейская практика	-	-	9	7	10	13
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	5	5	32	33
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	5	5	32	33
Общее количество часов в год		312	312	624	728	1040	1248

7. Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» представлен в приложении 2

Приложение № 2

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Этап начальной подготовки			
1.1.	Здоровьесбережение	Инструктажи: - правила поведения в Учреждении - по безопасности дорожного движения - при проведении учебно-тренировочных занятий; - при посадке в транспорт; - противопожарный инструктаж	в начале учебного года
		Участие в физкультурном мероприятии «День здоровья»	апрель
		Мероприятия закаливания, формирование навыков правильного режима дня, режима питания, сна и отдыха.	Июнь, июль в период летнего оздоровительного лагеря
		Участие в физкультурном мероприятии «Спорт против наркотиков»	июль
		Участие в массовом мероприятии, посвященном дню физкультурника	2-я суббота августа
		Участие в физкультурном мероприятии «День ходьбы»	Октябрь
1.2.	Формирование спортивной мотивации	организация тематических встреч со спортсменами, добившимися высоких спортивных результатов тематическое занятие, направленное на честный спорт	Декабрь Декабрь
1.3.	Патриотическое воспитание	Тематическое занятие «История освобождения Ставрополя от немецко-фашистских захватчиков» Спортивное мероприятие, посвященное «Дню Защитника Отечества» Участие в акции «Бессмертный полк» Участие в мероприятии, посвященном Дню России Участие в патриотическом мероприятии, посвященном Дню флага Участие в физкультурном мероприятии, посвященном Дню города и края Участие в мероприятии, посвященном Дню народного Единства	Январь Февраль 9 мая 12 июня Август Сентябрь Ноябрь
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
2.1.	Профориентационная работа судейская практика	Тематическое занятие «Спортивный судья» формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; Участие в судействе соревнований в качестве помощника судьи	Группы УТГ-1 Группы УТГ-1 на школьных мероприятиях

			март
		Участие в судействе соревнований в качестве судьи по спорту	Группы УТГ-2 на школьных мероприятиях март
		Участие в судействе в качестве помощника судьи	Группы УТГ-3 На городских соревнованиях
		Участие в судействе в качестве судьи по спорту	Группы УТГ-4 на городских соревнованиях
		Участие в судействе в качестве судьи помощника судьи спорту	Группы УТГ-5 на краевых соревнованиях
2.2.	Профориентационная работа инструкторская практика	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В соответствии с УТ планом
2.3.	Поддержание высокого уровня спортивной мотивации	организация тематических встреч со спортсменами, добившимися высоких спортивных результатов	декабрь
2.4.	Патриотическое воспитание	Тематическое занятие на тему «Битва за Сталинград»	февраль
		Спортивное мероприятие, посвященное «Дню Защитника Отечества»	Февраль
		Участие в акции «Бессмертный полк»	9 мая
		Участие в мероприятии, посвященном Дню России	12 июня
		Участие в патриотическом мероприятии, посвященном Дню флага	Август
		Участие в физкультурном мероприятии, посвященном Дню города и края	Сентябрь
		Участие в мероприятии, посвященном Дню народного Единства	ноябрь
		Тематическое занятие «Своих на бросаем»	декабрь
		Тематическое занятие «Наша Родина»	декабрь
2.5.	Здоровьесбережение	Инструктажи: - правила поведения в Учреждении - по безопасности дорожного движения - при проведении учебно-тренировочных занятий; - при посадке в транспорт; - противопожарный инструктаж	В начале учебного года
		Инструктаж по правилам поведения при организованной перевозке групп на транспорте	Перед выездом на соревнования

		Мероприятия закаливания, правильного режима сна, отдыха, питания	Июнь, июль, во время организации лагеря
3. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
3.1.	Патриотическое воспитание	Участие в поздравлении ветеранов: Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества Участие в акции «Бессмертный полк» участие в организации патриотических спортивных мероприятий, посвященных знаменательным датам: День России День Победы День Российского флага День города	февраль февраль 9 мая июнь май август сентябрь
4.1.	Развитие творческого мышления Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинар «Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов»; Семинар «Толерантность, взаимоуважение и спортивное поведение»»	октябрь октябрь
4.2	Профориентационная деятельность (судейская практика)	Участие в организации школьных, городских и краевых соревнований. Выполнение обязанностей спортивного судьи.	В соответствии с КП Учреждения
4.3.	Профориентационная деятельность (инструкторская практика)	Формирование склонности к педагогической работе: - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - Самостоятельное проведение части УТЗ	На регулярной основе
4.4.	Здоровьесбережение	Участие в организации и проведении физкультурных оздоровительных мероприятий	В соответствии с КП Учреждения

Реализация календарного плана воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» осуществляется на всех этапах спортивной подготовки с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив учебно-тренировочной группы, так и на отдельно взятую личность обучающегося. Специфика воспитательной работы в Учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время обучающихся.

Цель воспитательной работы: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а так же к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Задачи воспитательной работы:

- профориентационная направленность;
- патриотическое воспитание обучающихся;
- формирование у обучающихся понимания значимости здоровья и успешной самореализации;
- формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- обучение обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей;
- развитие познавательного интереса, творческой способности обучающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности;
- создание условий для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей;
- организация работы по созданию условий для самовыражения и самореализации обучающихся;
- развитие ключевых компетенций личности (учебной, исследовательской, социально-личностной, коммуникативной, организаторской деятельности).

8. Основная цель включения в программу антидопинговых мероприятий – борьба с допингом в среде спортсменов, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов, изучение антидопинговых нормативных документов:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

раскрытие перед обучающимися возможностей для роста спортивных результатов, которые дают общепринятые средства спортивной подготовки, в том числе психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

повышение в глазах обучающихся ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 3.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Физкультурное мероприятия «Веселые старты» по теме «честная игра» Цель: • ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. • формирование “нулевой терпимости к допингу” равенство и справедливость;	1-й год обучения, УТГ-1 декабрь	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие по теме «Ценности спорта. Честная игра»	2-й год обучения УТГ НП-2 январь	Подготовить теоретический материал с использованием ресурсов РУСАДА
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2-й год обучения УТГ НП-2 сентябрь, декабрь	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина	3-й год обучения УТГ НП-3 февраль	Проведение викторины на школьных спортивных мероприятиях.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	3-й год обучения УТГ – 3 февраль	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год январь	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Проведение викторины на школьных спортивных мероприятиях.
	3. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	февраль	В первую очередь ответственный за антидопинговое обеспечение проводит семинар с тренерами-преподавателями. Далее тренеры-преподаватели проводят семинар с обучающимися
	4. Родительское собрание	1 раз в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год, январь-февраль	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинары на тему - виды нарушений антидопинговых правил; - процедура допинг-контроля; - подача запроса на ТИ - Система АДАМС	1 раз в год	Провести контрольное тестирование

9. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. На инструкторской практике приобретаются необходимые теоретические знания, которые далее применяются на практических учебно-тренировочных занятиях.

План инструкторской практики

Таблица 5

№ п/п	Содержание	Сроки исполнения
1. Этап начальной подготовки		
1.1.	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения учебно-тренировочного процесса	в течение года
1.2.	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
2.1	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	в течение года
2.2.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия	
3. Этап совершенствования спортивного мастерства		
3.1.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия	в течение года
3.2.	Проведение подготовительной и заключительной частей занятий, Выполнение функций второго тренера на учебно-тренировочном занятии	в течение года
3.3.	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
4. Этап высшего спортивного мастерства		
4.1.	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5

		г. Ставрополя
4.2.	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий	в течение года
4.3.	Проведение учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах	

Занятия, включающие освоение инструкторской практики проводятся в форме теоретических занятий (бесед, семинаров, изучения специальной литературы), практических занятий и самостоятельной подготовки.

Судейская практика осуществляется для решения следующих задач:

- подготовка кадрового потенциала для организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, муниципального образования;
- задачи профориентационной направленности.

План судейской практики

Таблица 6

№ п/п	Содержание	Сроки исполнения
1. Этап начальной подготовки		
1.1.	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня	в течение года
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
2.1.	Участие в организации спортивных соревнований различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и участия в организации и проведении спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	в течение года
2.2.	Судейство соревнований в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований школьного уровня	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
3. Этап совершенствования спортивного мастерства		
3.1.	Участие в организации и проведении соревнований школьного уровня. Практика судейства городских соревнований	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
3.2.	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации соревнований	
4. Этап высшего спортивного мастерства		
4.1.	Участие в организации и проведении соревнований муниципального уровня	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя

Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при

условии участия в судействе официальных соревнований по стрельбе из лука и не достигшим возраста 16 лет, может быть присвоена судейская категория «Юный спортивный судья».

Судейская практика начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Показатели и объемы инструкторско-судейской деятельности

Таблица № 7

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Инструкторская практика	-	1	3	5	10	10
Судейская практика	-	-	3	3	не менее 1 раза в год	не менее 2 раз в год

10. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия осуществляются в ходе учебно-тренировочного процесса. Их целью является проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля и восстановления. Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого обучающегося.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования. На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса учебно-тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов - важный резерв для повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на различных этапах спортивной подготовки приведен в таблице 8.

Таблица 8.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики спортивного туризма, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования мастерства этап высшего спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°C
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание,	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин

Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в <u>соревнованиях и свободный</u> от спаррингов день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
	Профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 - 5 дней

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

овладеть основами техники вида спорта «Стрельба из лука»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «КЛ», «БЛ»;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «КЛ», «БЛ».

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Стрельба из лука» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической,

тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 выполнить план индивидуальной подготовки;
 знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
 показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
 достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
 демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

18. *Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в Таблицах № 5 - № 14:*

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «Стрельба из лука»

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			без учета времени	без учета времени
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бросок теннисного	количество	не менее	

	мяча в мишень, диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	раз	3	
2.2.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	с	не менее	
			50	40

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «Стрельба из лука»

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,2	8,55
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	133
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			3	
2.2.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	с	не менее	
			50	40

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «Стрельба из лука»

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,2	8,55
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			4	
2.2.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	с	не менее	
			50	40

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта «Стрельба из лука»

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1-й год обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			4	
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			10	
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			25	20
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
До трех лет (первый год обучения)		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта «Стрельба из лука»

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 2-й год обучения	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	10
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			158	143
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			37	31
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			4	
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			12	

2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			26	21
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
До трех лет (2-й год обучения)		спортивные разряды «второй юношеский спортивный разряд»,		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта «Стрельба из лука»

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 3-й год обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	11
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			37	31
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			4	
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			12	
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			26	21
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
До трех лет (включительно) третий год обучения		спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта «Стрельба из лука»

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 4-й год обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	12
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+11
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	148
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			37	32
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			4	
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			14	
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			28	22
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
Свыше трех лет (четвертый год обучения)		спортивные разряды «третий спортивный разряд»,		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта «Стрельба из лука»

Таблица № 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 5-й год обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			33	14
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+13
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	150
1.4.	Поднимание туловища из положения	количество	не менее	

	лежа на спине за 1 мин	раз	38	33
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			4	
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			16	
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			28	23
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
Свыше трех лет (третий год обучения)		спортивные разряды «второй спортивный разряд»,		

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

Таблица № 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
2.1.	Прыжки через скакалку	количество раз	не менее	
			115	105
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			18	17
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			30	25
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

Таблица № 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	155
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», БЛ»				
2.1.	Классическая планка. Исходное положение — лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	мин	не менее	
			4	3
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			35	30
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «Мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа

14. Учебно-тренировочный процесс характеризуется разнообразием средств, методов, организационных форм с широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает детям эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживает у них интерес к учебно-тренировочным занятиям. Значительное внимание уделяется развитию таких качеств, как гибкость, ловкость и быстрота. Проведение учебно-тренировочных занятий с большими физическими и психическими нагрузками недопустимо.

Составными частями физической подготовки являются общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП). Каждая из этих частей имеет свои задачи, средства, методы, свою специфику.

14.1. *Общая физическая подготовка*, направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления стрелков, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной

деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена в результате занятий стрельбой из лука.

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

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

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

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

Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально подготовительные упражнения.

К основным относятся непосредственно сама стрельба. Специально подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к стрельбе из лука и представляют собой в основном различные сочетания имитации, как отдельных элементов, так и выстрела в целом, выполняемые с резиновым жгутом, луком и с помощью тренажерных устройств в различных специально моделируемых соревновательных условиях.

Стрельба из лука характеризуется рядом особенностей, предъявляющих повышенные требования к организму лучника в связи со спецификой его спортивной деятельности. Поза стрелка существенно отличается от обычной позы стоящего человека. Для стрелка из лука необходимо создать такое рабочее положение, при котором обеспечивалась бы наибольшая устойчивость системы «стрелок-оружие». Для этого требуются значительные мышечные усилия, которые необходимо проявлять в течение нескольких часов. В теории и методике спорта принято понимать под физической подготовкой спортсмена процесс развития его физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях.

К физическим качествам относят скоростные способности, выносливость, силу, гибкость, ловкость (координационные способности). Данные способности лежат в основе спортивной работоспособности, проявляясь непосредственно через технику и тактику стрельбы.

Физическая подготовка осуществляется с помощью основных и подготовительных упражнений. К первым относится непосредственно стрельба, ко вторым - общеразвивающие и специальные упражнения. К общеразвивающим упражнениям обычно относят занятия другими (вспомогательными) видами спорта или занятия любой физической деятельностью, естественно, ориентированной на развитие определенных способностей с учетом специфики стрельбы из лука. Это плавание, бег, езда на велосипеде, настольный теннис и т.д.

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

14.3. *Спортивные соревнования* - это целая система мероприятий по физическому воспитанию, в ходе подготовки и проведения которых создаются чрезвычайно благоприятные условия для воспитательной работы с обучающимися в целях развития у них чувства коллективизма, дисциплин, честности, ответственности, самообладания, воли к победе и других важных морально-волевых и нравственных человеческих черт.

Спортивные соревнования являются важной формой учебно-спортивной работы, продолжением учебно-тренировочного процесса.

Во время соревнования осуществляется совершенствование общей физической и специальной спортивно-технической подготовленности обучающихся, улучшения их техники и тактики.

В то же время соревнования - наиболее эффективное средство проверки качества учебно-тренировочной работы и педагогического мастерства тренеров-преподавателей. По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования делятся на личные, лично-командные и командные. В системе физического воспитания обучающихся спортивные соревнования играют ведущую роль. Соревнования способствуют обмену передовым опытом тренеров-преподавателей и самих обучающихся, распространению новой высокой техники и наиболее совершенных методов тренировки. Они являются средством агитации и пропаганды спорта среди обучающихся. Педагогическое значение спортивных соревнований заключается в том, что они приучают спортсменов применять приобретенные в процессе учебно-тренировочных занятий двигательные навыки и умения в сложной и постоянно меняющейся обстановке спортивной борьбы и максимального напряжения сил.

Основными задачами любых соревнований являются:

содействие воспитанию спортсменов;

демонстрация социально ценных качеств личности (мужества, смелости, уважения к партнерам и противникам);

совершенствование двигательных способностей и навыков.

Участие в соревнованиях позволяет в значительной мере мобилизовать физические и функциональные возможности спортсмена, чем любая учебно-тренировочная программа. Только в процессе соревнований спортсмен может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, которая во время учебно-тренировочных занятий оказывается непосильной.

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени физической напряженности. В связи с задачами подготовки и состоянием тренированности спортсмена преимущественная направленность соревнований может быть различной: на победу, завоевание титула, рекорд, контрольная, отборочная, тренировочная, тактическая, приобретение соревновательного опыта, повышение спортивной квалификации. Участие в состязаниях с любой целью оказывает многостороннее воздействие на физические и психические качества спортсмена, дает знания и опыт. Невозможно достичь высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества. Вот почему отличительной чертой современной методики тренировки является значительное увеличение числа соревнований в году, что, естественно, удлиняет соревновательный период.

К главным состязаниям спортсмен стремится достигнуть высшей спортивной формы, подходя к этому через серию менее ответственных соревнований. Вхождение в спортивную форму во многом зависит от количества и характера этих соревнований. С приближением главных соревнований непременно должен повышаться уровень конкуренции, но обязательно следует чередовать более напряженные соревнования с менее сложными.

Успех в соревнованиях обеспечивается многолетней тренировкой, в которой предусматривается и подготовка к соревнованиям. Она осуществляется постоянно в процессе годичной тренировки. Наряду с этим, необходима специальная, в том числе и психологическая подготовка. Наибольшее значение имеет приучение к условиям соревнований - тренировки в условиях, моделирующих соревновательные. Необходимо также подготовить обучающихся к возможным отклонениям от моделируемых условий, к неожиданным ситуациям и непредвиденным трудностям. То есть, соревновательная подготовка является одновременно и средством и методом форсированной физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсменов.

14.4. *Техническая подготовка* - это процесс овладения техникой стрельбы из лука и приобретения высокого уровня спортивного мастерства, обеспечивающего достижение

наивысших результатов в соревновательных условиях. Стрельба из лука относится к технически сложным видам спорта. Спортивные достижения в стрельбе из лука определяются в основном высоким уровнем специальной статической и динамической силовой выносливости, совершенством технического мастерства, высоким уровнем тактической и психической подготовленности.

Основными задачами технической подготовки являются:

освоение основных элементов выстрела из лука;

совершенствование техники стрельбы;

Решение первой задачи состоит в обучении спортсменов основным элементам техники выполнения выстрела, к которым относится прицеливание (как процесс), натяжение лука, выполнение выпуска (расслабление пальцев и освобождение тетивы из захвата).

Стрелки из блочного лука для освобождения тетивы выполняют действия, связанные с нажимом на спусковой крючок или кнопку размыкателя.

Обучение прицеливанию предусматривает освоение целого комплекса сложных и взаимосвязанных микро действий, обеспечивающих принятие рациональной изготки, регуляцию дыхания, натяжение лука, наведение и удержание лука в плоскости выстрела, совмещение и удержание мушки в районе прицеливания. Выполнение выпуска тетивы предусматривает также множество последовательно и одновременно выполняемых микродействий, обеспечивающих продолжающееся натяжение лука, движение руки, удерживающей тетиву в плоскости выстрела, расслабление пальцев исход с них тетивы. Все эти движения должны быть строго согласованными с действиями руки, удерживающей лук и обеспечивающей надежный упор (постоянно возрастающее сопротивление давлению лука).

Натяжение лука предусматривает согласованную работу мышц руки, удерживающей лук, и мышц руки и спины, выполняющих его.

Этот элемент состоит из ряда микродействий, обеспечивающих удержание лука, удержание тетивы, положение предплечья руки, удерживающей лук, согласованную работу мышц спины и руки, выполняющей натяжение и удержание лука и т.п., и выполняется одновременно с прицеливанием и выпуском.

Резкого и определенно выраженного перехода от первичной постановки навыка к его совершенствованию не существует, поэтому разделение подготовки стрелка на обучение и совершенствование носит чисто условный характер. Однако при совершенствовании техники стрельбы изменяется удельный вес различных средств и методов работы. Основная задача совершенствования состоит в выполнении точного, свободного и вариативного технического приема (действия). Достигается это при многократном его повторении в усложненных условиях.

К частным педагогическим задачам можно отнести изолированное совершенствование:

основных элементов техники выстрела (прицеливания, натяжения лука и выполнения выпуска);

элементов выстрела (изготовка, способ удержания лука, удержание тетивы, управления дыханием, собственно прицеливание);

микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы, способа натяжения лука, способы удержания тетивы и т.п.);

техники выполнения выстрела в целом.

На учебно-тренировочных занятиях можно решать отдельно или вместе все четыре частные педагогические задачи, которые реализуются в учебно-тренировочном процессе в зависимости от этапа, периода подготовки, а также от индивидуальных особенностей лучника и уровня его подготовленности. В процессе овладения техникой выстрела из лука у лучника развиваются специфические качества: «чувство надежного упора», «чувство жесткости изготки», «чувство надежного захвата тетивы», «чувство устойчивости», «чувство времени», которые в совокупности с технико-тактическим мастерством образуют ведущее специализированное качество стрелка - «чувство выстрела». Стрелкам из лука не приходится

разучивать какие-то принципиально новые действия. Поэтому содержанием их специальной технической подготовки является постоянное совершенствование:

- устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень»;
- однообразия изготовления, хвата, захвата, фиксации (если она имеет место);
- однообразия прицеливания;
- восприятия мышечных усилий, связанных с сопротивлением давлению лука и его натяжением;
- восприятия мышечных усилий при выполнении выпуска (спуска);
- способности распределять микродвижения в микроинтервалах времени;
- согласованности между прицеливанием, натяжением лука и выполнением выпуска (спуска);
- автоматизма пусковых усилий при оптимальной устойчивости лука;
- надежности техники выполнения выстрела и т.д.

Под совершенствованием техники стрельбы понимается ее шлифовка и увеличение вариативности и помехоустойчивости в соответствии с усложняющимися условиями соревновательной деятельности. Техническое совершенствование продолжается в течение всей многолетней подготовки стрелка из лука и при грамотной организации этого процесса приводит к росту технического мастерства. Принято выделять три этапа совершенствования технического мастерства: поисковый, стабилизации, адаптивного (приспособительного) совершенствования.

Основными задачами каждого этапа являются:

достижение высокой стабильности навыков, составляющих основу технических действий в стрельбе из лука, повышение эффективности их выполнения в усложненных соревновательных условиях;

постоянное частичное изменение двигательных навыков, отдельных деталей технических приемов и согласованности их выполнения с учетом индивидуальных особенностей стрелков.

Технику стрельбы принято анализировать по следующим элементам: изготовление, хват, захват, натяжение лука, выпуск (спуск), управление дыханием, прицеливание. Изготовка определяется положением ног, туловища, рук, головы.

Положение ног:

стрелок (правша) обычно стоит левым боком к мишени. Ноги, представляющие опору для всего тела, т.к. стрельба ведется в вертикальном положении, должны быть выпрямлены. Напряжением соответствующих мышц создается минимум внутренних степеней свободы для нижних конечностей и нижней части туловища, т.е. движения во всех суставах (голеностопных, коленных, тазобедренных) должны быть минимальны. Это является обязательным условием поддержания равновесия и снижения колебаний для обеспечения неподвижности системы «стрелок-оружие». Стопы ног расположены друг от друга примерно на ширине плеч, носки немного развернуты в стороны. Положение стоп ног должно быть постоянным, не изменяться от выстрела к выстрелу. Оно определяется расположением характерных точек стоп (передняя и задняя точки оси, проходящей через середину пятки и середину большого пальца).

Изготовка.

Различают три основных варианта изготовления: открытая, боковая, закрытая.

Выбор того или иного варианта зависит от индивидуальных особенностей лучника.

Открытая изготовка характеризуется наименьшим углом между рукой, удерживающей лук, и линией плеч (угол изготовления). При этом стопы располагаются таким образом, что стопа правой ноги находится впереди левой, т.е. ось площади опоры проходит под углом к направлению стрельбы. Туловище в большей степени, чем при других вариантах изготовления, повернуто к мишени.

Боковая изготовка характеризуется большим углом изготовления, чем при открытой, при этом стопы ног располагаются почти параллельно.

Закрытая изготовка. Для нее характерен наибольший угол изготовки: правая нога располагается немного сзади левой.

Наиболее распространенной в настоящее время является боковая изготовка.

Все три разновидности изготовки подразделяются на предварительную и основную.

Предварительная изготовка заключается в выполнении движений, обеспечивающих правильную постановку стоп ног относительно друг друга и ориентацию туловища относительно линии мишени. Голова, как правило, немного повернута в сторону мишени. Лук либо удерживается на весу левой рукой, опущенной вдоль туловища, либо опирается нижним плечом на левую стопу и удерживается левой рукой, согнутой в локтевом суставе.

Основная изготовка заключается в выполнении необходимых действий для принятия стрелком положения с натянутым луком вплоть до касания тетивой определенных(индивидуальных) ориентационных точек на лице (подбородок, кончик носа и т.д.).

Положение туловища.

В изготовке стрелка из лука - это положение может быть оценено условной вертикальной осью. В зависимости от индивидуальных особенностей эта ось может располагаться строго вертикально или с небольшим наклоном вперед. При таком положении туловища легче уменьшить нежелательное касание и давление тетивы на грудь стрелка. Положение туловища должно подчиняться основному требованию – создавать биомеханическую опору и сохранять ее в течение всего времени выполнения выстрела. В связи с этим работа мышц туловища должна быть как можно менее вариативной, что требует постоянной тренировки. Положение туловища определяется расположением характерных его точек (живота, таза, а также оси, проходящей через тазобедренные суставы).

Положение головы.

Голова стрелка повернута лицом к мишени. Мышцы шеи, удерживающие голову в вертикальном положении и участвующие в повороте головы, не должны быть излишне напряжены. В противном случае это может нарушить кровоток, привести к чрезмерному напряжению мышц туловища и руки, выполняющей натяжение лука, что, в свою очередь, может вызвать дезкоординацию движений и, как следствие, возникновение ошибок. Положение головы должно быть однообразным и не меняться в процессе выполнения выстрела, иначе это может негативно сказаться на качестве прицеливания. Расстояние между глазами (ведущим глазом) и хвостовиком стрелы всегда должно быть постоянным, поэтому зубы должны быть плотно сжаты. Точки (точка) соприкосновения тетивы и лица (кончик носа, середина подбородка, справа от лица) должны быть постоянными. Нижняя челюсть должна плотно соприкасаться с верхней частью кисти и пальчиком, т.к. кисть руки, выполняющей натяжение лука, движется вдоль челюстной кости и однообразное место касания служит постоянным ориентиром правильности движения руки. Ведущий глаз должен располагаться на некотором (одинаковом) расстоянии от плоскости выстрела для того, чтобы тетива не заслоняла мушку прицела.

Положение руки, удерживающей лук.

Левая (обычно) рука, удерживающая лук, поднята в сторону мишени, выпрямлена и находится по отношению к оси позвоночного столба примерно под углом 90° (изменение этого угла зависит от дистанции). Рука должна быть выпрямлена и закреплена в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах. Это закрепление осуществляется за счет одновременного напряжения мышца антагонистов для каждого сустава. Рука, удерживающая лук, активно сопротивляется увеличивающемуся давлению лука в процессе его натяжения. Кисть, предплечье и плечо во время натяжения и удержания растянутого лука должны представлять собой жесткую систему вместе с плечевым поясом и головой.

Положение кисти руки, удерживающей лук.

Положение кисти определяется выбранным способом удержания лука (хватом). Для удержания лука существует несколько видов хвата, различающихся по расположению ладони и пальцев на рукоятке лука: низкий, средний, высокий.

Каждый из них имеет свои достоинства и недостатки. Общим для всех видов хвата является то, что рукоятка лука вставляется в «вилку», образуемую большим и указательным пальцами.

Плечевой сустав должен быть, во-первых, максимально опущен вниз, во-вторых, по возможности, насколько позволяет беспрепятственный проход тетивы, приближен к плоскости выстрела. В таком положении плечевого сустава моменты внешних сил при растягивании лука оказываются минимальными, и, следовательно, уменьшается напряжение мышц, удерживающих лук. Уменьшается количество мышечных групп, фиксирующих лопатку в исходном положении, вследствие чего облегчается процесс управления ими. Все это делает изготовку менее вариативной и более стабильной - в этом главное условие ее рациональности. Положение правой руки.

Правая рука осуществляет захват, удержание и выпуск тетивы, а также участвует в натяжении лука.

Захват - способ удержания тетивы - может быть глубоким и средним. Наиболее распространен глубокий захват. Он характеризуется тем, что кисть руки, осуществляющей захват, располагается перпендикулярно тетиве (перед натяжением лука).

Тетива захватывается тремя (иногда двумя) пальцами таким образом, чтобы нагрузка на них была по возможности равномерной, а сама тетива располагалась на крайнем сгибедистальных фаланг пальцев (указательный, средний, безымянный). Остальная часть пальцев и ладонь должны быть по возможности выпрямлены. Большой палец и мизинец насколько можно должны быть расслаблены. При среднем захвате тетива находится примерно на середине дистальных фаланг пальцев. Хвостовик стрелы помещается между указательным и средним пальцами и не должен касаться или зажиматься при натяжении лука и выпуске стрелы. С этой целью на напальчнике устанавливается супинатор.

После выполнения захвата левая рука поднимает лук, правая, находясь в полусогнутом состоянии, удерживает тетиву.

Перед началом натяжения правое плечо и предплечье расположены в горизонтальной плоскости, при этом плечевой сустав по возможности должен быть опущен, локоть правой руки несколько приподнят по отношению к продольной оси стрелы.

В процессе заключительной фазы натяжения лука, когда кисть, находясь под подбородком, движется назад вдоль челюстной кости за счет сокращения мышц руки и спины (основная работа в этой фазе должна приводиться на мышцы спины), стрела выходит из-под кликера, раздается щелчок и происходит выпуск. Основное требование, предъявляемое к заключительной фазе натяжения лука, - оно должно продолжаться без остановки после щелчка кликера и в момент выполнения выпуска стрелы.

При выполнении натяжения блочного лука его характер меняется. Это обусловлено особенностями конструкции оружия (лука). Основное усилие для выполнения натяжения развивается в начальной (первой) фазе (70% от силы натяжения лука). Во второй фазе происходит достаточно резкое уменьшение величины усилия (30% от силы натяжения лука). При выполнении третьей (заключительной) фазы натяжения лука напряжение мышц значительно меньше, чем в его первой фазе. Оно составляет примерно 30% от силы натяжения лука и практически не меняется по мере приближения кисти руки к определенным точкам фиксации на лице.

Учитывая эти особенности, необходимо обратить особое внимание на положение и работу руки, удерживающей лук, т.к. к ней предъявляются повышенные требования к сохранению надежного упора в лук, как во время первой, так и во время второй фаз его натяжения.

Необходимо также отметить, что при спортивной стрельбе из блочного лука с использованием размыкателя кисть правой руки в заключительной фазе натяжения, как правило, находится справа от лица и касается правой щеки, а не располагается под челюстной костью. Однако напряжение мышц спины и руки, выполняющих натяжение лука во время фиксации кисти и выполнении спуска (выпуска) тетивы, должно быть достаточным для его

удержания и даже субъективно должно ощущаться его увеличение. Это может предотвратить неконтролируемое расслабление мышц спины и руки и «сдачу» правой руки вперед.

Движение пальца, осуществляющего спуск (надавливание на спусковую кнопку или спусковой крючок размыкателя), должно быть плавным и автономным, чтобы не вызвать неконтролируемое возрастание напряжения на участвующих непосредственно в выполнении этого движения группах мышц. Выпуск (спуск) - это освобождение тетивы от захвата. Он выполняется в процессе заключительной фазы натяжения лука. Основное требование к выпуску - это мгновенное, одновременное и полное расслабление пальцев, удерживающих тетиву. При соблюдении этого условия тетива как бы сама раскрывает полностью расслабленные пальцы и сходит с них с минимальным отклонением от плоскости выстрела.

Расслабление пальцев и освобождение тетивы от захвата происходит по щелчку кликера, однако надо всегда помнить, что натяжение лука после щелчка кликера и в момент выполнения выпуска не должно прерываться.

Стрелковая дистанция - 3-5 м. Приняв изготовку, выполнить элементы техники - натяжение лука и вытягивание стрелы из-под кликера, включив в работу левую руку: удерживающая лук, она подается вперед и тем самым осуществляет конечную фазу натяжения лука, кисть правой руки фиксирована под подбородком. Таким образом, отрабатывается надежный упор в лук (активное постоянное возрастающее сопротивление увеличивающемуся давлению лука).

Приняв изготовку, выполнить натяжение лука правой рукой, вытягивая стрелу из-под кликера без выпуска ее после щелчка кликера. Обратить внимание на сохранение надежного упора в лук и равномерное и плавное натяжение с сохранением временных характеристик реального выстрела. Для повышения эффекта от этого упражнения желательно выполнять прицеливание по мишени. Выполнение этого упражнения помогает исправить ошибки, связанные с произвольной реакцией на щелчок кликера и сохранением устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень».

Приняв изготовку, выполнить выстрел. Внимание обратить на правильный захват тетивы, оптимальное напряжение пальцев руки, осуществляющей выпуск, и одновременное, по возможности полное и мгновенное их расслабление.

Все технические элементы выполняются на фоне надежного упора в лук, равномерного натяжения лука и поддержания общей позы.

При выполнении этого упражнения используется метод последовательного переключения внимания на отдельные элементы.

Приняв изготовку, выполнить длительное удержание мушки в районе прицеливания.

Стрельба с отметкой прицела. Целью этого упражнения является обучение контролю положения мушки прицела. Стрелок должен видеть мушку в районе прицеливания непосредственно в момент выполнения выстрела и на основании субъективных ощущений прогнозировать результат попадания. Чем расхождение между самооценкой и реальным попаданием меньше, тем уровень технической подготовленности выше.

Стрельба с выносом мушки прицела из непосредственного района прицеливания.

Умение спортсмена стрелять с выносом во многом определяет успех во время стрельбы с часто меняющим свое направление и силу ветром.

Метод целостного упражнения является одним из основных в процессе совершенствования техники. Он помогает формировать целостный двигательный навык вначале при выполнении выстрела в облегченных условиях, а затем - усложненных (на фоне развивающегося утомления, в процессе стрельбы в неблагоприятных метеорологических условиях и т.п.).

Заключительным этапом применения этого метода является совершенствование технического мастерства в условиях соревнований. Ниже приводятся некоторые упражнения, направленные на совершенствование выполнения техники целостного выстрела 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 и т.п.; изменение освещенности; введение звуковых раздражителей и т.п.);

стрельба на соревнованиях;

14.5. *Тактическая подготовка.*

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

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

Тактику стрельбы из лука целесообразно рассматривать как:

тактику выполнения одиночного выстрела;

тактику выполнения стрелковой серии;

тактику выполнения стрелкового упражнения в целом.

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

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

14.6. *Теоретическая подготовка.*

Теоретическая подготовка стрелков из лука направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства в соответствии с потребностью в этих знаниях у спортсменов этого уровня.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста спортсменов и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они должны быть частью учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации. Лекции и беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека проводятся тренером или врачом.

14.7. Психологическая подготовка.

Подготовка стрелка из лука к спортивной деятельности заключается в формировании его общей готовности (физической, технической, тактической, теоретической и т.д.) к эффективному участию в ней.

Для того чтобы наиболее полно и продуктивно реализовать накопленный в результате различных видов подготовки потенциал, стрелок должен быть подготовлен психологически, так как приобретенные им знания, умения и навыки он должен будет применять в напряженных, подчас меняющихся, а значит, новых и неожиданных для него условиях. Это значит, что ему нужно будет эффективно осуществлять свою деятельность в тех ситуациях, в которых, возможно, раньше он этого никогда не делал. Следовательно, его необходимо к этому готовить.

Для решения этой задачи существует психологическая подготовка, в результате которой происходит формирование и совершенствование наиболее значимых для спортивной деятельности свойств личности стрелка, психических процессов, обеспечивающих ее продуктивность, и обучение лучников наиболее эффективным приемам и методам саморегуляции психических состояний с целью создания и поддержания состояния психической готовности к многолетнему учебно-тренировочному процессу и участию в соревнованиях любого ранга.

Психологическая подготовка спортсмена предусматривает:
психологическую подготовку к многолетнему учебно-тренировочному процессу;
общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;
специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;
симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением стрелка из лука.

Достижение высоких и стабильных результатов возможно, как правило, только в процессе многолетней систематической тренировки, характеризующейся большими объемами и высокой интенсивностью самой разнообразной по характеру и содержанию тренировочной работы. Для того чтобы этот процесс был эффективным, стрелок из лука обязан на протяжении всей своей спортивной карьеры строго соблюдать общий и спортивный режим.

В связи с этим необходимо сформировать устойчивую направленность личности стрелка, заключающуюся в создании совокупности устойчивых мотивов, ориентирующих его многолетнюю спортивную деятельность и являющихся относительно независимыми от различных сложных ситуаций.

14.8. Планы инструкторской и судейской практики.

В учебно-тренировочном процессе для стрелков из лука необходимо предусмотреть:
изучение правил соревнований;
приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;
участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
организацию и проведение соревнований в младших группах;

оформление основной судейской документации.

14.9. К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

гигиенические средства:

водные процедуры закаливающего характера;

душ, теплые ванны;

прогулки на свежем воздухе;

рациональные режимы дня и сна, питания;

рациональное питание, витаминизация;

тренировки в благоприятное время суток.

физиотерапевтические средства:

душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты;

ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

ультрафиолетовое облучение;

аэризация, кислородотерапия;

массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме стрелка.

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

14.10. *Восстановительные мероприятия.*

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности стрелков.

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

Педагогические средства восстановления:

рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

разнообразии средств и методов тренировки;

переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

чередование тренировочных дней и дней отдыха;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;

оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

упражнения для активного отдыха и расслабления;

корректирующие упражнения для позвоночника;

дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

создание положительного эмоционального фона тренировки;

переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

внушение;
психорегулирующая тренировка.

15. Учебно-тематический план

Приложение 4

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13-20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов..
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13-20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13-20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13-20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13-20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13-20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14-20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.

				Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14-20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14-20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/966		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и	в переходный период		Педагогические средства восстановления: рациональное построение

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

	мероприятия	спортивной подготовки	учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	-------------	-----------------------	---

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

этап начальной подготовки 1-го года обучения

	Час	Тема, номер	Содержание
Общая физическая подготовка	70	1.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц: - на развитие равновесия и координации движений (упражнение на полу; - на уменьшенной опоре; - на гимнастической скамейке; - усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда; - передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами; - сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности обучающихся); - сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся)
	20	2.	- упражнения направленные на развитие гибкости (упражнения в различных стойках; - наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками; - круговые движения туловищем; прогибание лежа на животе с последующим расслаблением)
	59	3.	- упражнения на развитие силы (упражнения с предметами (набивные мячи, гантели и др.); -упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа; - подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи; - метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.)
ИТОГО:	149		
Специальная физическая	17	1.	Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально-подготовительные

Подготовка			упражнения. <i>Развитие выносливости</i> - удержание растянутого лука с сопротивлением 60% от максимального условия в течение 5-6 с интервалами отдыха 2-3 с; - удержание растянутого лука с сопротивлением в течение 5-6 с с интервалом отдыха 10-15 с; - прицеливание с растянутым луком на различных дистанциях; - прицеливание с растянутым луком по уменьшенной мишени
	17	2.	- многократная имитация натяжения лука с сопротивлением 25-50% от максимальной силы в среднем темпе 20 раз в минуту до полного утомления (работа на тренажере с выключением руки, удерживающей лук, или с резиновым жгутом); - многократное натяжение лука с сопротивлением 60-70% от максимального усилия в среднем темпе 20-25 раз в минуту; выполнять в виде серий с перерывом в 1 минуту
ИТОГО:	34		
Техническая подготовка	4	1.	Подготовка к обучению технике:
	54	2.	а) изготовление и корректировка позы; б) прицеливание; в) хват (способ удержания лука); г) хват (способ удержания тетивы); д) натяжение лука и дотяг; е) выпуск; ж) управление дыханием; з) согласованное выполнение всех элементов техники, кроме выпуска без стрелы; и) согласованное выполнение всех элементов техники выстрела со стрелой без кликера
ИТОГО:	56		
Тактическая подготовка	22	1.	Разучиваются элементарные действия, потом целостный прием, затем комбинация приемов. Тактические действия и комбинации разучивают вначале в облегченных условиях, затем условия постепенно усложняются и в конце моделируются условия, максимального приближенные к соревновательным.
ИТОГО:	22		
Психологическая подготовка	20	1.	- психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу; - общая психологическая подготовка к соревновательной деятельности; - специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию; - симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением стрелка из лука.
ИТОГО:	20		

КМ (тестирование и контроль)	2	1.	Нормативные требования по физической подготовленности: в соответствии с таблицами №№ 5-7 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»
ИТОГО:	2		

Этап начальной подготовки свыше года обучения

	Час	Тема, номер	Содержание
Общая физическая подготовка	137	1.	1. Отжимания от пола (от скамьи). 2. Подъем рук в стороны стоя (гантели/фитнес-резинка). 3. Присед «арестанта». 4. Тяга в наклоне согнутых рук стоя с поворотом. 5. Боковая планка 1 х (левая сторона от 30 сек + правая сторона от 30 сек). Упражнения выполняются в 10 – 12 – 15 - 20 повторений. Боковая планка увеличение 1 х (60 сек + 60 сек).
ИТОГО:	137		
Специальная физическая подготовка	34	1.	упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища и шеи; упражнения для мышц ног; упражнения для мышц всего тела (упражнения общего характера)
ИТОГО:	34		
Технико-тактическая подготовка	71	1.	Наиболее распространенным и приемлемым при развитии специальной силы лучника является изотонический метод, который включает в себя метод максимальных и повторных усилий. При выполнении упражнения необходимо учитывать, что нарастание и ослабление напряжения выполняются плавно в течение 2 с, время максимального усилия - 5-6 с, а всё упражнение (наращивание усилия, его удержание и ослабление) - 10 с. Отдых между напряжениями - 30-40 с, интервал времени между упражнениями - 2-3 мин. Метод максимальных усилий заключается в том, что спортсмен выполняет движения с максимальным (предельным или околопредельным) напряжением. Максимальным считается такое сопротивление, при котором движение может быть выполнено 2-3 раза подряд. Темп и скорость движения невысокие и приближены к временным характеристикам выстрела из лука. Интервал отдыха между подходами не менее 2 мин. Для развития силовых способностей используют упражнения, имитирующие натяжение лука (как с луком,

			так и без него или на тренажере в замедленном темпе). В этом случае упражнение выполняется в течение 1-1,5 мин. После каждого повторения необходимо расслабить мышцы и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Напряжение мышц, участвующих в выполнении данного упражнения, должно быть околопредельным. С целью умеренного развития силы и силовой выносливости делают упражнение, имитирующее натяжение лука или резинового амортизатора с применением метода повторных усилий. Количество повторений - 10-14, число подходов- 5-6.
ИТОГО:	71		
Психологическая подготовка		1.	воспитание высоконравственной личности спортсмена;
		2.	развитие процессов восприятия;
		3.	развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
		4.	развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
		5.	развитие способности управлять своими эмоциями;
		6.	развитие волевых качеств
ИТОГО:	29		
КП (тестирование и контроль)	2	1.	Нормативные требования по физической подготовленности: в соответствии с таблицами №№ 8-9 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»
ИТОГО:	2		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет

	Час	Тема, номер	Содержание
Общая физическая подготовка	142	1.	- упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом); - упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады); - упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища);

			<ul style="list-style-type: none"> - гимнастические упражнения с предметами. - упражнения из акробатики (стойки, кувырки, перекаты, перевороты); - упражнения на гимнастических снарядах: скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка; - бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности; - спортивные и подвижные игры
	80	2.	Развитие общей выносливости.
ИТОГО:	222		
Специальная физическая подготовка	30	1.	Базовые упражнения со штангой; пробежки; гантельный комплекс и упражнения с собственным весом, отягощением; приседание
	54	2.	Базовые упражнения: Поворот головы. Повернуть голову до предела влево, задержаться в этом положении на 20 секунд, вернуться в исходное положение и расслабиться. То же самое – вправо. Подъем головы. Поднять голову так, чтобы взгляд был направлен вертикально вверх, задержать
	20	3.	Базовые упражнения для расслабления лицевых мышц; «О-релакс» для расслабления мимических мышц. Упражнение выполняется сидя или стоя. Мягко растянуть позвоночник от крестца до затылка. Тело без напряжения. Затылок мягко.
ИТОГО:	104		
Технико-тактическая подготовка	99	1.	<ol style="list-style-type: none"> 1. При стрельбе в ветреную или дождливую погоду вместо внесения поправок в прицельные приспособления выполнять стрельбу с выносом (изменение района прицеливания). 2. В процессе стрельбы на дистанции в ветреную или дождливую погоду по сигналу тренера (это может быть неожиданностью) прекратить внесение поправок в прицельные приспособления и продолжить стрельбу с выносом. 3. По договоренности со стрелком (во время стрельбы) тренер вносит допустимые изменения в прицельные приспособления, не сообщая о них стрелку, и регистрирует время, затраченное спортсменом на выполнение необходимых действий по коррекции прицела. 4. В процессе стрельбы тренер изменяет количество времени, отводимого на выполнение стрелковой серии (3 и 6 стрел). 5. Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела.
ИТОГО:	99		
Психологи	27	1.	Психологическая подготовка: (проблема, мотивация, проблемы личности спортсмена)

ческая подготовка		2.	Психологическая подготовка к соревнованиям. Воспитание морально – волевых качеств
ИТОГО:	27		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	1.	Нормативные требования по физической подготовленности: в соответствии с таблицами №№ 8-9 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»
ИТОГО:	5		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет

	Час	Тема, номер	Содержание
Общая физическая подготовка	196	1.	1. Т-отведения в наклоне. 2. Сведение гантелей лежа на скамье. 3. Присед с грузом в одной руке. 4. Комбинированный подъем рук. 5. Т-отжимания с гантелями от пола. 6. Присед с грузом в прямых руках перед грудью. 7. Тяга гантелей в наклоне с поворотом. 8. Боковая планка с махом ногой 1 х (8 повт + 8 повт)
ИТОГО:	196		
Специальная физическая подготовка	247	1.	Сделать 10 повторов с интервалом на отдых в 2-3 минуты. Положения лука и тела должно сохраняться статичным на протяжении всего времени упражнения. Во время натяжения тетивы лука и ее удержания необходимо постоянно прицеливаться, чтобы лук не двигался, когда наступит усталость. Упражнения на силу: состоят из движений от положения изготовки, к натягиванию и удерживанию. Удерживание должно так же включать перераспределение нагрузки на мышцы (расширение), как и при нормальном выстреле. Удерживать 3-5 секунд. 5 до 12 раз по 3-5 подходов в зависимости от силы. Период отдыха между подходами - 3 - 5

			<p>минут.</p> <p>Упражнение на гибкость: выполняется с заряженной стрелой, и для безопасности, в сторону мишени. Натянуть лук, и достигнуть стадии удерживания, сопровождаемой десятью вторыми непрерывными расширениями от нормальной скорости расширения. Цель состоит в том, чтобы вытянуть приблизительно до 1-1.5 см. наконечника за кликер без любых изменений в положении.</p> <p>Упражнения на структуру: представляет собой установку правильного положения лопаток. Для этого тетиву натягивают позади шеи, что позволяет достигнуть двух главных вещей: 1) выдвигает лопатки назад; 2) позволяет почувствовать лучнику их правильное положение.</p> <p>Также в специальной физической подготовке большое значение имеют тренировки сердечнососудистой системы. Их необходимость состоит в том, чтобы иметь устойчивую концентрацию в течение долгого периода времени.</p>
ИТОГО:	247		
Технико-тактическая подготовка	93	1.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 и т.п.; изменение освещенности; введение звуковых раздражителей и т.п.). - Стрельба на соревнованиях.
ИТОГО:	93		
Психологическая подготовка	42	1.	1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
		2.	2) развитие процессов восприятия;
		3.	3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
		4.	4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
		5.	5) развитие способности управлять своими эмоциями;

		6.	б) развитие волевых качеств
ИТОГО:	42		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1.	Умение пользоваться спортивной терминологией
	4	2.	Провести судейство
	6	3.	<u>Нормативные требования по физической подготовленности.</u> в соответствии с таблицами №№ 11-12 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»
ИТОГО:	12		

Этап совершенствования спортивного мастерства

	Час	Тема, номер	Содержание
Общая физическая подготовка	235	1.	Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма спортсменов с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применяющихся на предыдущих этапах подготовки
		2.	Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности.
ИТОГО:	235		
Специальная физическая подготовка	100	1.	Упражнения на выносливость:· - растянуть лук с сопротивлением 60% от максимального условия в течение 5-6 с интервалами отдыха 2-3 с; - удержание растянутого лука с сопротивлением в течение 5-6 с с интервалом отдыха 10-15 с; - прицеливание с растянутым луком на различных дистанциях; - прицеливание с растянутым луком по уменьшенной мишени
	140	2.	- многократная имитация натяжения лука с сопротивлением 25- 50% от максимальной силы в среднем темпе 20 раз в минуту до полного утомления (работа на тренажере с выключением руки, удерживающей лук, или с резиновым жгутом); - многократное натяжение лука с сопротивлением 60-70% от максимального усилия в среднем темпе 20-25 раз в минуту; выполнять в виде серий с перерывом в 1 минуту.

	118	3.	<p>Упражнения на растяжение: Держать одно колено прямо и пятку вниз. Другой ногой - выпад вперед. Удерживать в течение 30 секунд, повторить 3 раза каждой ногой. Делать выпад вперед с согнутым коленом, прижимая пятку к полу Растягивание квадрицепса: сзади взять свою лодыжку и поднять её к ягодицам. Колени держать вместе. Приподнять её, для создания напряжения в бедре и удерживать 30 секунд. Повторить по 3 раза каждой ногой. Растягивание сгибающей мышцы бедра: выпад вперед. Колено задней ноги касается пола. Растягиваемся. Удерживать такое положение в течение 30 секунд. Повторить 3 раза каждой ногой. Протяжение: лежа на спине пятку левой ноги положить на правое колено. Охватить руками правое бедро и подтянуть колено к груди. Удерживать в течение 30 секунд. Повторить по 3 раза каждой ногой. Верхнее обратное протяжение (растягивание верхней части спины): использовать изогнутую поверхность, например, швейцарский шар, Лечь на поверхность и протянуть руки за голову. Удерживать такое положение 6~8 глубоких вдохов. Растяжение нервов: Закрепить петлей длинную веревку или ремень на плече, встать на неё. Вытянуть руку горизонтально, и согнуть запястье назад. Увеличить растяжение, наклонив голову другой рукой в противоположную сторону. Удерживать растяжение в течение только 2 секунд, но повторить 20 раз.</p>
ИТОГО:	358		
Технико-тактическая подготовка	117	1.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Во время стрельбы по сигналу тренера стрелок обязан заменить какой-либо компонент экипировки (наконечник, крагу, бинокль, рилис и т.д.) или материальной части оружия (тетиву, прицел, стрелу и т.д.) и продолжить стрельбу, выполняя при этом отладку и подгонку замененного компонента. 2. Проведение стрельбы (особенно контрольной) в условиях изменения освещенности и (или) введение звуковых помех. 3. Стрельба с изменением установки (со стороны тренера) на одиночный выстрел, стрелковую серию и т.п. 4. Проведение контрольной стрельбы с искусственно увеличенными или сокращенными интервалами времени между стрелковыми сериями, введение некоторых аспектов необъективного судейства. 5. Моделирование соревновательных условий с приглашением значимых для спортсменов зрителей. 6. Анализ тактических действий стрелков после тренировки, контрольной и соревновательной стрельбы. 7. Ведение дневника спортсмена.
ИТОГО:	117		

Теоретическая подготовка		1.	Расширение материала тренировочного этапа
		2.	Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных и российских соревнованиях
		3.	Информация о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах
		4.	Практическая подготовка
ИТОГО:	56		
Спортивные соревнования	102	1.	Основным показателем на данном этапе является результат выступления на соревнованиях различного уровня и выполнение квалификационных требований спортивных разрядов и званий КМС, МС. Так же определяющее значение в подготовке к соревнованиям начинают играть тренировочные сборы
ИТОГО:	102		
Психологическая подготовка	55	1.	По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы: - психолого-педагогические беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение; - практические, тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к спортсменам повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений)
ИТОГО:	55		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	27	1.	Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.
ИТОГО:	27		

Этап высшего спортивного мастерства

	Час	Тема,	Содержание
--	-----	-------	------------

		номер	
Общая физическая подготовка	273	1.	Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, используемых и в других видах спорта
ИТОГО:	273		
Специальная физическая подготовка	409	1.	Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно – силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями и тренажерами.
		2.	Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с утяжелениями и без них. Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное во время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого обучающегося
ИТОГО:	409		
Технико-тактическая подготовка	170	1.	Совершенствование по индивидуальным планам технико-тактического мастерства, достигнутого обучающихся на предыдущих этапах подготовки
		2.	Воспитание волевых качеств
ИТОГО:	170		
Спортивные соревнования	99	1.	Участие в соревнованиях согласно индивидуальных планов спортсменов
		2.	Контроль подготовки
		3.	На этапе высшего спортивного мастерства для комплексной оценки уровня спортивно – технической готовности спортсмена к соревнованиям высокого ранга необходим регулярный контроль, как его физической, так и специальной подготовленности.
		4.	Конечным нормативом в оценке уровня технико – тактического мастерства спортсмена являются достижение им запланированных результатов на соревнованиях, дающих право на включение в число кандидатов в сборную команду края, России
ИТОГО:	99		

Психологическая подготовка	83	1.	По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы: - психолого-педагогические беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение; - практические, тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к спортсменам повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений)
ИТОГО:	83		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	33	1.	Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.
ИТОГО:	33		

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лица, желающие пройти спортивную подготовку, должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (таблица 1);

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

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

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

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта стрельба из лука, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «КЛ» и «БЛ», определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течении всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на других этапах спортивной подготовки во время участия в учебно-тренировочных мероприятиях.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Перевод на следующий этап (год обучения) лиц, не выполнивших предъявляемые требования к результатам прохождения программы, не допускается.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по стрельбе из лука предусматривают: наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны);

наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 19);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 20);

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

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

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

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

Таблица № 19

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Спортивные дисциплины	
			«КЛ»	«БЛ»
			Количество изделий	
1.	Мишени разных размеров (формат «3Д»)	штук	-	-
2.	Бинокль (кратность не меньше 12)	штук	3	3
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	-	-
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	-	-
5.	Динамометр для измерения силы лука	штук	1	
6.	Доска информационная	штук	-	-
7.	Древки деревянные для стрел	штук	-	-
8.	Заколка для мишени	штук	40	
9.	Канат для ограждения площадки для стрельбы из лука	метр	300	
10.	Каркас для мишеней	штук	-	-
11.	Клей для оперения	тюбик	10	10
12.	Кликер для классического лука	комплект	12	-
13.	Колчан для переноски лука и стрел	штук	-	-
14.	Колчан для переноски стрел	штук	-	-
15.	Колчан для стрел	штук	10	10
16.	Комплект приспособлений для проверки лука (специализированная линейка, линейка, циркуль, скоростимер, лазерный нивелир, вставки на плечи для центровки лука)	комплект	1	-
17.	Крепление для мишеней	штук	-	-
18.	Крепления для гоночных лыж	пар	-	-
19.	Лента (веревка) для разметки стрельбища, ширина до 3 см (белый цвет)	метр	2500	
20.	Лук асимметричный	штук	-	-
21.	Лук специализация «3Д» (длинный лук)	штук	-	-
22.	Лук специализация «3Д» (составной лук – деревянная рукоятка, плечи)	штук	-	-
23.	Лук спортивный блочный, в сборе (лук блочный, система стабилизации, прицел, скоп, пип-сайт, полочка)	штук	-	10

24.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, прицел)	штук	-	-
25.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, система стабилизации, прицел)	штук	10	-
26.	Лыжероллеры	пар	-	-
27.	Лыжи гоночные (для свободного стиля)	пар	-	-
28.	Мат гимнастический	штук	-	-
29.	Медицинбол переменной массы от 1 до 5 кг	комплект	2	-
30.	Мишени 36 см	штук	-	-
31.	Мишени разных диаметров	штук	240	
32.	Мишень для стрельбы из лука механическая	штук	-	-
33.	Мяч баскетбольный	штук	1	
34.	Мяч волейбольный	штук	1	
35.	Мяч теннисный	штук	10	
36.	Мяч футбольной	штук	1	
37.	Наконечники для алюминиевых стрел	штук	120	120
38.	Наконечники для деревянных стрел	штук	-	-
39.	Наконечники для карбоновых стрел	штук	120	120
40.	Насос для накачивания мячей	штук	1	
41.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	4	-
42.	Нить для тетивы (бобина)	штук	4	-
43.	Обмоточная машинка для тетивы	штук	2	-
44.	Оперение для стрел	штук	450	450
45.	Оперение натуральное для стрел	штук	-	-
46.	Палки для лыжных гонок	пар	-	-
47.	Перекладина гимнастическая	штук	-	-
48.	Пин для стрел	штук	240	240
49.	Подставка под блочный лук	штук	-	10
50.	Подставка под классический лук	штук	10	-
51.	Полочка для блочного лука	штук	-	20
52.	Полочка для классического лука	штук	20	-
53.	Пояс утяжелительный	штук	-	-

54.	Релиз (размыкатель)	штук	-	10
55.	Рулетка металлическая 100 м	штук	1	
56.	Рулетка металлическая 30 м	штук	-	-
57.	Рулетка металлическая 50 м	штук	-	-
58.	Сетка заградительная (для улавливания стрел)	метр	80	80
59.	Скакалка гимнастическая	штук	10	
60.	Скамейка гимнастическая	штук	-	-
61.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак)	штук	-	-
62.	Станок для намотки тетивы	комплект	1	
63.	Станок для резки стрел	комплект	1	
64.	Стенка гимнастическая	штук	-	-
65.	Стойка для луков	штук	-	-
66.	Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	штук	50	
67.	Стойки для удержания щита	комплект	12	12
68.	Стол для подготовки лыж	комплект	-	-
69.	Стрелковые маты (200x150 см)	штук	-	-
70.	Стрелоулавливающий материал (прессованный пористый эластичный материал)	комплект из 5 блоков	30	30
71.	Стрелы в сборе (трубка, наконечник, хвостовик, перья)	штук	120	120
72.	Стрелы в сборе на короткую дистанцию (трубка, наконечник, хвостовик)	штук	-	-
73.	Табло с обратным отсчетом времени с четырьмя режимами и пультом управления, для стрельбы из лука	штук	1	-
74.	Тележка для перевозки щитов мишеней для стрельбы из лука	штук	2	
75.	Тетива	комплект	-	-
76.	Тренажер (специализированный резиновый лук-тренажер)	штук	-	-
77.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	120	120
78.	Трубка карбоновая для стрел	штук	120	120
79.	Устройство для замены тетивы тросов блочного лука	комплект	-	1
80.	Утяжелители для ног	комплект	-	-
81.	Утяжелители для рук	комплект	-	-

82.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	-	-
83.	Флажок для указания направления при стрельбе из лука	штук	6	
84.	Хвостовики для алюминиевых стрел	штук	240	240
85.	Хвостовики для деревянных стрел	штук	-	-
86.	Хвостовики для карбоновых стрел	штук	240	240
87.	Штанга тренировочная	штук	-	-
88.	Щит для стрельбы из лука	штук	6	6
89.	Эспандер двойного действия	штук	10	
90.	Эспандер ленточный резиновый	штук	10	
91.	Эспандер плечевой	штук	10	

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование												
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
Для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»												
1.	Грузики	штук	на обучающегося	-	-	8	4	8	4	8	4	
2.	Демпферы	штук	на обучающегося	-	-	6	1	6	1	6	1	
3.	Зрительная труба, штатив	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	

	(кратность не меньше 20)										
4.	Кейс/чехол/рюкзак для переноски и хранения лука и стрел	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Клей для оперенья	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	6
6.	Кликер для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Колчан для стрел	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
8.	Лук спортивный блочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Лук спортивный классический	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Мушка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
11.	Наконечники для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
12.	Наконечники для карбоновых стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
13.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Нить для тетивы (бобина)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Оперение для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
16.	Пин для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
17.	Пип-сайт для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
18.	Плечи для классического лука	пара	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
19.	Плунжер для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
20.	Подставка под блочный лук	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	2	3
21.	Подставка под классический лук	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	2	3

22.	Полочка для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
23.	Полочка для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
24.	Прицел	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
25.	Рукоятка к луку	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
26.	Скоп для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
27.	Стабилизатор длинный (передний) (размер – 26, 28, 30, 31, 32 дюймов)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
28.	Стабилизатор короткий (боковой) (размер – 10, 12, 15 дюймов)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
29.	Тройник для системы стабилизаторов	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
30.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
31.	Трубка карбоновая для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
32.	Трубки алюминиевые для стрел с наконечниками	штук	на обучающегося	-	-	12	1	24	1	36	1
33.	Трубки карбоновые для стрел с наконечниками	штук	на обучающегося	-	-	12	1	24	1	36	1
34.	Усик на полочку для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	7	1	7	1	7	1
35.	Хвостовики для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
36.	Хвостовики для карбоновых стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1

21. Кадровые условия реализации Программы:

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

Требования к кадровому составу Учреждения:

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

Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя
Требования к опыту практической работы	Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель»
Особые условия допуска к работе	Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) Прохождение инструктажа по охране труда
Другие характеристики	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров - преподавателей и (или) иных специалистов

22. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Федеральный закон от 14.12.07 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) [электронный ресурс]. Режим доступа: http://zakonrf.net/o_fizicheskoy_kulture_i_sporte_v_rf/tekst.htm.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральным законом от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Приказами Министерства спорта Российской Федерации от 30.10. 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10. 2015 г. № 999», от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 955 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука». Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>.

6. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 924 с.

7. Володина, И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена / И.С. Володина. - М: РГАФК, 1995.

8. ГОСТ Р 52115-2003 Метательное оружие. Луки спортивные, луки для отдыха и развлечения и стрелы к ним. Общие технические требования. Методы испытаний на безопасность. Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/1200032564>.

9. Корх, А.Я. Спортивная стрельба / А.Я. Корх. - М: ФиС, 1987.

10. Кубланов, М. М. Основы техники стрельбы / М. М. Кубланов, И. А. Зозулина. – Воронеж: Полиграфия, 2005. – 134 с.

11. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. - 256 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://docs.cntd.ru/document/456083796> – правила вида спорта «стрельба из лука».

2. <http://www.archery.su/> - Российская федерация стрельбы из лука.

3. www.archery-sila.ru - стрельба из лука.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Демонстрация учебных фильмов.

2. Видеозаписи техники выполнения выстрела тем или иным стрелком в различных ситуациях.

3. Плакаты, схемы, содержащие наглядную информацию о том или ином виде подготовки.

