



Управление по физической культуре и спорту Администрации г. Улан-Удэ

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва №15 «Динамо» г. Улан-Удэ
Куйбышева ул., д. 39, г. Улан-Удэ, 670000, тел. 8 (902) 5620-675,
e-mail: dyussh15.dinamo@yandex.ru

СОГЛАСОВАНО
на заседании тренерского совета
Протокол №3 от 24.04.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Б.В.Ивахинов
Приказ от 24.04.2023 г. № 1-44 до

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «стрельба из лука»**

(разработана с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 955, зарегистрирован Министерстве юстиции РФ от 16.12.2022г. №71574)

ФИО., должность составителя:

Халудорова З.Л.,
тренер-преподаватель,
заслуженный тренер Республики Бурятия;
Цыренова О.В., заместитель директора по СР.

г. Улан-Удэ, 2023

Оглавление

№	Разделы	страницы
I.	Общие положения	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	7
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно- тренировочного процесса	12
2.5	Календарный план воспитательной работы	15
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
III.	Раздел «Система контроля»:	31
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	31
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	33
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	33
IV	Рабочая программа по виду спорта «стрельба из лука»	41
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	48
4.2	Учебно-тематический план	87
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	94
VI	Условия реализации программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	94

6.1	Материально-технические условия	94
6.2	Кадровые условия	107
6.3	Информационно-методические условия реализации программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	109
6.4	Перечень информационно-методического обеспечения	109-110

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Стрельба из лука» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 955 (далее – ФССП), зарегистрирован Минюстиции РФ от 16.12.2022г. №71574.

Вид спорта «Стрельба из лука» включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером – кодом 0220005611Я.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука». Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

- Изучение истории и терминологии стрельбы из лука;
- Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
- Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

- Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
- Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

Воспитательные задачи:

- Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели;
- Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях. Метапредметные задачи:
 - Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
 - Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП): вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по

стрельбе из лука, направленную на гармоничное развитие физических качеств, изучение базовой техники стрельбы из лука, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основные задачи тренировочного этапа (ТЭ): формирование спортивного мастерства стрелков из лука, к которому относятся состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и формирование соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ): привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех компонентов мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд Республики Бурятия и Российской Федерации.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по стрельбе из лука и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) (минимальный возраст)	Наполняемость (человек) (максимально)
Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»			
Этап начальной подготовки	1-2	10	14
Учебно-тренировочный	1-3	12	14

этап (этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	9
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

В таблице отражены требования относительно сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), количества обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки.

На основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» при комплектовании учебно-тренировочных групп СШОР №15 «Динамо», реализующая Программу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Стрельба из лука», утвержденному приказом Минспорта России от «09» ноября 2022 г. №955 представлен 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 совершенствования	Этап высшего

			(этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»						
Количество часов в неделю	4,5	6	13	13	20	24
Общее количество часов в год	234	312	676	676	1040	1248

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

СШОР №15 «Динамо» самостоятельно определяет объем Программы, но не ниже и не выше границ диапазона, указанного в ФССП.

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых соревнований.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом приеме. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы

помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБУ ДО «СШОР №15 «Динамо» г. Улан-Удэ предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и тренеров-преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие тренера-преподавателя-преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МБУ ДО «СШОР №15 «Динамо» г. Улан-Удэ обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио-видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики).

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («В контакте», «Viber» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших

возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена 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)			
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «стрельба из лука»

Спортивные соревнования проводятся с учетом требований к участию обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой по виду спорта «стрельба из лука»:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК) и правилам вида спорта «стрельба из лука»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Учитывая необходимость выполнения требований к результатам освоения дополнительной образовательной программы, установленных в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1266), в том числе к спортивным соревнованиям, при планировании соревновательной деятельности

обучающихся рекомендуется включать в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий организации официальные спортивные соревнования по соответствующему уровню, в том числе:

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования, свыше трех лет не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

на этапе совершенствования спортивного мастерства не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

на этапе высшего спортивного мастерства не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В случае если для участия в спортивных соревнованиях определенных уровней предусмотрено прохождение отборочных спортивных соревнований, такие спортивные соревнования также рекомендуется включать в соответствующие планы.

Таблица №4

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

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

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Учебно-тренировочный процесс в СШОР №15 «Динамо», реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Таблица №5), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки.

Таблица №5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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					
		4,5-6	6-8	12-14	14-16	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2,6	3,5	4	4,8*	6,4*
для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»							
1.	Общая физическая подготовка	188	208	270	266	312	312
2.	Специальная физическая подготовка	55	95	160	200	300	400
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	50	70	150	180
4.	Техническая подготовка	40	66	128	170	238	360

5.	Тактическая подготовка	4	6	30	36	70	130
6.	Теоретическая подготовка	21	22	20	19	20	20
7.	Психологическая подготовка	-	6	22	23	70	114
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	8	8
9.	Инструкторская практика	-	-	8	7	8	8
10.	Судейская практика	-	-	7	8	7	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	15	15	15	15
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	14	14	50	110
Общее количество часов в год		312*	416*	728*	832*	1248*	1664*
*Максимальное количество часов в год							

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»
в годовом учебно-тренировочном плане

п/	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки													
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства 1 год обучения 20 час в неделю			Этап высшего спортивного мастерства 1 год обучения 24 час в неделю						
		До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет	Часы			Часы						
						%	СШОР	По	%	СШОР	По ФССП				

							№15	ФССП		№15	
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-62	48-51	37-40	30-35	25-27	5	5,0 5,4	16-19	4	3,84- 4,56
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-20	22-27	21-26	22-27	24-29	5,5	4,8 5,8	30-33	7,5	7,2- 7,92
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	6-8	7-9	8-12	2	1,6 2,4	10-14	3	2,4- 3,36
4.	Техническая подготовка (%)	10-15	14-19	17-19	16-20	15-19	4	3,0 3,8	14-19	4	3,36- 4,56
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-8	6-9	8-12	6-12	9-12	2	1,8 2,4	10-15	3	2,4- 3,6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	0,5	0,4 0,8	2-4	0,5	0,48- 0,96
7.	Медицинские, медико - биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	1	0,8 1,2 20	8-10 5+19= 24	2	1,92- 2,4
8.	Общее количество часов в год 52 недели	234-312	312-416	520-728	728-832	1040-1248	20		1248-1664	24	

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена, и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6.

Календарный план воспитательной работы

Таблица №6

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведение 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 процессу;	В течение года

		- формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную	В течение года

	государственных символов, (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиции и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; Тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - Проведение соревнований, в соответствии с праздничной тематикой («Сагаалган», День города, Масляница, «Сурхарбаан» и т.д.). - Соревнования по видам спорта «Динамо – детям России»; - Первенство СШОР №15 по видам спорта.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижений спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважение; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. - встреча с сильнейшими спортсменами Республики Бурятия с членами сборной команды России, Бурятии в рамках празднования акции «Динамо – детям России».	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	- участие в Всероссийском лыжне «Лыжня России» в Республике Бурятия; - участие в велопробеге, посвященному Дню Победы; - участие в городском празднике, посвящённый Дню защиты детей; - участие во Всероссийском дне бега «Кросс Нации» в Республике Бурятия; - участие в празднике Дня знаний «Всё начинается со школьного звонка».	В течение года

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным

антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, приказами и распоряжениями Минспорта Российской Федерации, МСиМП Республики Бурятия, Уставом учреждения.

В соответствии с ч.2 ст.24 Федерального закона о спорте спортсмены, в частности, обязаны:

- соблюдать антидопинговые правила, предусмотренные ст. 26 Федерального закона о спорте (п.20);
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7.

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

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его формы	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Этап начальной подготовки	Лекция по антидопингу: «Влияние допинга на организм юного спортсмена»	сентябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	апрель	
учебно-тренировочный этап	<p>Примерная тематика антидопингового контроля может включать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -примеры нарушения антидопинговых правил; непреднамеренные нарушения; -пищевые и биологически активные добавки; -предупреждение и ответственность спортсмена; -прохождение дистанционного обучения по курсу «Антидопинг» и получение сертификата; ознакомление с системой АДАМС; -процедура взятия пробы мочи и крови. 	сентябрь	<p>Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) наа сайте Русада. беседы, лекции, просмотра видеофильма</p>
	Лекция «Допинг и антидопинговый контроль в спорте»	апрель	Теоретическое занятие
этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	<p>Примерная тематика антидопингового контроля может включать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WADA); - список запрещенных препаратов и методов; - алгоритм действий спортсмена при использовании неизвестных препаратов; - правила внесения данных в систему АДАМС; 	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

	<p>- основные правила поведения спортсмена и заполнения протокола при сдаче допинг-теста;</p> <p>- ответственность спортсмена в отношении запрещенного списка запрещенных препаратов и методов.</p>		
	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	январь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	апрель	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Все этапы	Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	май	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «Русада». Собрание можно проводить в онлайн формате.
Тренерский состав	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	в течение года согласно графику	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

При проведении антидопинговых мероприятий со спортсменами этапов ССМ и ВСМ рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА и антидопинговые ресурсы WADA.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка спортсменов к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора, а также участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторскую и судейскую практику целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе. Тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест, материальной части оружия, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из спортсменов, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима. Не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух спортсменов. Работу по подготовке стрельбища (тира) к тренировочному занятию должны выполнять поочередно все спортсмены.

Спортсмены на тренировочном этапе должны:

- принятой в стрельбе из лука терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;
- овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);
- освоение самостоятельного ведения дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях;
- участие в судействе.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены должны самостоятельно составлять конспекты занятий различной направленности и комплексы специальных упражнений, направленных на развитие определенных общих и специальных способностей, а также конспекты тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной

и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

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

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

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

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики

Таблица №8

Этап начальной подготовки (до года обучения)		Количество часов
Инструкторская практика		
	-	-
Судейская практика		
	-	-
ЭНП		
Инструкторская практика		
	-	-
Судейская практика		
	-	-
Всего инструкторская и судейская практика на ЭНП		-
УТЭ (до 3-х лет обучения)		
Инструкторская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	6
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	2

	Итого инструкторская практика:	8
Судейская практика		
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	3
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	4
	Итого судейская практика:	7
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (до 3-х лет обучения):	15
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)		
Инструкторская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	4
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	2
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	2
	Итого инструкторская практика:	8
Судейская практика		
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	3
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	4
	Итого судейская практика:	7
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):	15
ССМ		
Инструкторская практика		
6	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований спортивной организации для группы начальной подготовки.	4
7	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп.	4
	Итого инструкторская практика:	8
Судейская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной организации для группы начальной подготовки.	4

2	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп.	4
	Итого судейская практика:	8
	Всего инструкторская и судейская практика на ССМ:	16
ВСМ		
Инструкторская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в составлении расписания учебно-тренировочных занятий.	2
2	Помощь тренеру-преподавателю в составлении учебного плана для групп начальной подготовки.	2
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении теоретических занятий с учебно-тренировочной группой и группой совершенствования спортивного мастерства.	4
	Итого инструкторская практика:	8
Судейская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в судействе тестовых соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп.	2
2	Судейство тестовых соревнований спортивной организации для групп совершенствование спортивного мастерства.	2
3	Судейство первенства спортивной организации для групп начальной подготовки.	2
4	Судейство первенства спортивной организации для учебно-тренировочных групп	2
	Итого судейская практика:	8
	Всего инструкторская и судейская практика на ВСМ:	16

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными

законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств**

Таблица №9

НП (до года обучения)		Количество часов
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (1 раза в год).	-
	Применение восстановительных средств	
1	Водные процедуры	2
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и	

	применение восстановительных средств на ЭНП (до одного года обучения):	2
ЭНП (свыше года обучения)		
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (1 раза в год)	-
2	Применение восстановительных средств	
3	Водные процедуры	2
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных мероприятий на ЭНП (свыше одного года обучения):	2
УТЭ (до 3-х лет обучения)		
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (2 раза в год)	7
2	Медико-биологическое тестирование	8
	Итого медицинские и медико-биологические мероприятия:	15
	Применение восстановительных средств	
1	Восстановительные прогулки и игры на свежем воздухе	7
2	Восстановительное плавание, водные процедуры	7
	Итого применение восстановительных средств:	14
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на УТЭ (до 3-х лет обучения):	29
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)		
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (2 раза в год)	7
2	Медико-биологическое тестирование	8
	Итого медицинские и медико-биологические мероприятия:	14
	Применение восстановительных средств	
1	Восстановительные прогулки и игры на свежем воздухе	4
2	Восстановительное плавание, водные процедуры	5
3	Посещение сауны	5
	Итого применение восстановительных средств:	14
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):	28
ССМ		
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (2 раза в год)	7
2	Медико-биологическое тестирование	8
	Итого медицинские и медико-биологические мероприятия:	15
	Применение восстановительных средств	
1	Массаж	15
2	Посещение сауны	10
3	Восстановительное плавание, водные процедуры	15

4	Физиотерапевтические процедуры	10
	Итого применение восстановительных средств:	50
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на ССМ	65
ЭВМ		
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (2 раза в год)	3
2	Углубленное медицинское обследование	4
3	Медико-биологическое тестирование	8
	Итого медицинские и медико-биологические мероприятия:	15
	Применение восстановительных средств	
1	Массаж	10
2	Посещение сауны	10
3	Восстановительное плавание	10
4	Физиотерапевтические процедуры	10
5	Восстановительные аэробные мероприятия	10
	Итого применение восстановительных средств:	50
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на ВСМ:	65

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Симптомы утомления после нагрузок разной величины

Показатель	Средняя нагрузка	Большая нагрузка	Чрезмерная нагрузка (непосредственные изменения)	Восстановительный период после чрезмерной нагрузки
Окраска кожи	Легкое покраснение	Сильное покраснение	Очень сильное покраснение или чрезмерная бледность	Бледность, сохраняющаяся в течение нескольких дней
Движение	Уверенное выполнение оживленное	Увеличение ошибок, снижение точности, появление неуверенности	Сильное нарушение координации, вялое выполнение движений, явное проявление ошибок	Нарушение движений и бессилие в следующем тренировочном занятии
Сосредоточенность	Нормальная, корректирующие указания выполняются, полное внимание при объяснении и показе упражнений	Невнимательность при объяснении, пониженная восприимчивость, при отработке технических и тактических навыков, сниженная способность к дифференциации	Значительно сниженная сосредоточенность, большая нервозность, рассеянность, сильно замедленная реакция	Невнимательность, неспособность к исправлению движений после 24 или 48 ч отдыха, неспособность сосредоточиться во время умственной работы
Общее Самочувствие	Никаких жалоб, выполняются все нагрузочные задания	Слабость в мышцах, значительно затруднённое дыхание, нарастающее бессилие, явно сниженная работоспособность	Свинцовая тяжесть в мышцах, головокружение, тошнота	
Готовность к достижениям	Стойкая, желание продолжать тренироваться	Пониженная активность, стремление к более длительным паузам, снижение готовности продолжать работу	Желание полного покоя и прекращение работы	Нежелание тренироваться на следующий день, безразличие, сопротивлению требованиям тренера
Настроение	Приподнятое, радостное, оживленное	Несколько «приглушенно», но радостное, если результаты тренировки соответствуют ожиданию, радость по поводу предстоящей тренировки	Возникновение сомнений в ценности и смысле тренировки, боязнь перед новой тренировкой	Подавленность, непрекращающиеся сомнения в ценности тренировки, поиск причин для отсутствия на тренировке

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

3.1.1. 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 3 года подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании аббревиатуру. «КЛ», «БЛ», «ЗД»;

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

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

3.1.2. 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 участие в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «стрельба из лука»; изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на 1, 2 и 3 году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта российской федерации, начиная с четвертого года;

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

3.1.3. 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 уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

3.1.4. 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 уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года.

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;

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШОР №15, 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 учётом результатов, участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП).

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «стрельба из лука» и представлены в таблицах №№ 10, 11, 12, 13.

3.4 Контрольные и контрольно-переводные нормативы испытания по видам спортивной подготовки принимаются в соответствии с комплексами контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к Федеральным стандартам спортивной подготовки.

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

Таблица №10

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			без учета времени		-	-
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.3.	Сгибание и разгибание	количество	не менее		не менее	

	рук в упоре лежа на полу	раз	13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	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			
			3			
2.2.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	с	не менее			
			50		40	

Помимо нормативов общей физической и специальной физической подготовки, спортсмен должен ответить на вопросы (по выбору тренера-преподавателя) теоретической подготовки:

Для успешной сдачи и перевода нужно ответить на 5 вопросов из 11.

- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения;
- устройство классического и блочного лука: рассказать, показать;
- устройство стрел: рассказать, показать;
- основные элементы техники выполнения выстрела, рассказать, объяснить - показать, на сколько важно выполнять выстрел, контролируя свои мысли и действия;
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость;
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него;
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию и прицеливанию и спуска;
- внимание, его значение для стрелка, виды;

- восприятия и представления, идеомоторика (самые общие сведения), понимать;
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие, сведения о гигиене, закаливании, режиме и их значении для спортсмена, пагубное влияние вредных привычек: курения, алкоголя;
- правила соревнований: общие требования к изготовкам (по видам лука), обязанности участника соревнований, подготовка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней, знать, выполнять.

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

Таблица №11

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+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
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»				
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.	с	не менее	
			25	20

	Фиксация положения		10
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Помимо нормативов общей физической и специальной физической подготовки, спортсмен должен ответить на вопросы (по выбору тренера-преподавателя) теоретической подготовки:

Для прохождения нужно ответить минимум на 6 вопросов из 15.

- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения знать, выполнять;
- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение) рассказать, рассчитать, внести поправки;
- устройство стрел, виды (марки); осечки поломки, причины, устранение (повторение) рассказать, показать;
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения, осмысление и углубление полученных знаний, уметь объяснить;
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» понимать, на сколько важно контролировать свои мысли и действия; «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость уметь выполнять;
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него;
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию натянутого лука, прицеливанию и спуска при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- свойства внимания: объем и распределение знать, выполнять;
- условия формирования двигательно-мышечных представлений, (идеомоторика), знать, совершенствовать;
- воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей), ее проявление в чертах характера, знать, выполнять;
- чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление), знать;
- понятие об утомлении и переутомлении, восстановительные мероприятия знать, выполнять;
- сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, места занятий спортом; общий уход за телом; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, знать, выполнять;
- дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ,

баня, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания: вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора знать, применять;

- правила соревнований: обязанности участника соревнований, шифровка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней, знать, выполнять. А также пройти: - инструкторскую практику: построить группу перед занятием, уметь показать упражнения ОФП в первой части разминки, уметь провести первую часть разминки (ОФП) в присутствии тренера; показать изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать их исправить, выполнять; рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их выполнять;

- судейскую практику: подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований, знать обязанности; работа в качестве показчика, контролера, выполнять; знание обязанностей помощника судьи линии мишеней; выполнение обязанностей помощника судьи: на линии мишеней, линии огня.

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

Таблица №12

№	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», «ЗД»				

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
			30	25
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Помимо нормативов общей физической и специальной физической подготовки, спортсмен должен ответить на вопросы (по выбору тренера-преподавателя) теоретической подготовки:

Для прохождения нужно ответить минимум на 10 вопросов из 22.

- необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения стрельбище на уровне автоматизма, знать, выполнять;
- прочность и живучесть плечей, причины износа плеча: механические, термические, химические знать, рассказать;
- оптический прицел, прицельные приспособления на луках рассказать, показать;
- окклюзия – поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия, знать, рассказать;
- расчет поправок, внесение их во время выполнения стрельб на совмещение серий, упражнений рассказать, рассчитать, внести;
- траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания стрел знать, рассказать;
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения понимать, выполнять;
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» контролировать свои мысли и действия;
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость выполнять выстрел;
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него;
- при выполнении выстрела, координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»);
- важнейшее свойство внимания – распределение, необходимость следовать законам этого свойства твердо знать, применять;
- переключение и концентрация внимания знать, выполнять;
- темперамент – индивидуальные особенности личности, определяемые свойствами нервной деятельности, знать, выполнять;
- понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления;

- самоконтроль, необходимость ведения дневника знать, выполнять;
- побудительные мотивы и цели деятельности человека знать, понимать;
- совершенствование двигательных представлений (идеомоторика), знать, применять;
- волевые качества человека, условия воспитания воли знать, выполнять;
- чувства или эмоции, саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния твердо знать, применять;
- совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом; общие требования к отдыху при регулярных занятиях стрельбой из лука; понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение);
- причины снижения работоспособности спортсмена, необходимость включения восстановительных мероприятий при организации тренировочного процесса, контролировать, применять;
- утомление и восстановительные мероприятия; самоконтроль, его цель и необходимость сделать свою строчку;
- центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма;
- основные принципы построения питания: чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера, знать, выполнять.

А также пройти: - инструкторскую практику: построить группу перед занятием, уметь провести первую часть разминки (ОФП); показать изготровки для стрельбы из избранного вида лука, замечать ошибки других стрелков и помогать их исправить, выполнять; рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их выполнять;

- судейскую практику: подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и квалификационных соревнований, знать обязанности; работа в качестве контролера; выполнять обязанности помощника судьи линии мишеней, линии мишеней, линии огня, информатора.

Для успешной сдачи и перевода на следующий этап нужно сдать теорию, общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, общей суммой набрать не менее 15 баллов для этапа начальной подготовки, не менее 20 баллов для тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.

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

Таблица №13

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз		не менее
				36
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см		не менее
				+11
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см		не менее
				185
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»				
2.1.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	мин		не менее
				4
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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Контроль за динамикой развития общих и специальных физических качеств и двигательных навыков с учетом их влияния на рост индивидуальных показателей технической подготовленности и результативности спортсменов, осуществляется путем тестирования (приема контрольных нормативов) и анализа полученных результатов два раза в год: в мае – контрольный прием нормативов для перевода обучающихся на следующий этап (год) спортивной подготовки, в декабре – прием нормативов в соответствии с этапом и годом подготовки спортсменов. Все виды тестирований проводятся тренером-преподавателем. Контрольные нормативы принимаются во время тренировочного занятия. Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. При проведении тестирования также следует обратить внимание на

соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых.

По итогам анализа тестирования тренером-преподавателем составляется заключение, на основе которого осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не переведенным на следующий этап, по решению тренерского совета может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (не более одного раза). Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным в настоящей Программе, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

IV. Рабочая программа по виду спорта стрельба из лука

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «стрельба из лука» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБУ ДО «СШОР №15 «Динамо».

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений и представлен в таблицах №№14-20.

Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения

Таблица №14

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	47
Спортивные соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	29

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	21
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	-	1	1	-	-	-	-	7
Общее количество часов в год	21	23	23	22	22	23	22	22	23	20	19	20	20	260

Годовой план для групп начального
этапа спортивной подготовки 2-3 года обучения

Таблица №15

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	6	6	7	6	7	7	6	6	78
Спортивные соревнования	-	1	1	-	1	-	1	1	1	-	-	-	6
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	47
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
Общее количество часов в год	25	28	27	26	26	26	27	26	27	27	23	24	312

Годовой план для групп учебно-тренировочного
этапа спортивной подготовки 1 года обучения

Таблица №16

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	19	19	237
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Спортивные соревнования	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	37
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	9	10	118
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	50
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	13
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Общее количество часов в год	52	53	52	54	52	53	53	52	51	51	50	51	624
Общее количество часов в год	52	53	52	54	52	53	53	52	51	51	50	51	624

Годовой план для групп учебно-тренировочного
этапа спортивной подготовки 2 года обучения

Таблица №17

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	19	19	237
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Спортивные соревнования	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	37

Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	9	10	118
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	50
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	13
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Общее количество часов в год	52	53	52	54	52	53	53	52	51	51	50	51	624

Годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения

Таблица №18

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	19	19	237
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Спортивные соревнования	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	37
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	9	10	118
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	50
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	13
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Общее количество часов в год	52	53	52	54	52	53	53	52	51	51	50	51	624

Годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения

Таблица №19

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	21	22	21	21	22	21	21	21	22	21	21	21	255
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	16	15	15	15	16	15	15	182
Спортивные соревнования	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	58
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11	131
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	58
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Общее количество часов в год	61	62	61	61	62	62	61	61	62	62	56	57	728

Годовой план для групп этапа спортивного мастерства

Таблица №20

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	21	22	22	22	22	21	22	22	22	22	21	21	260
Специальная физическая подготовка	24	23	24	23	23	24	24	23	24	23	23	23	281
Спортивные соревнования	9	8	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	104
Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	14	14	177

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	10	11	10	10	10	11	11	10	11	10	10	125
Инструкторская и судейская практика	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	41
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	52
Общее количество часов в год	88	87	88	87	87	87	89	88	88	85	83	83	1040

Годовой план для групп высшего спортивного мастерства

Таблица №21

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	19	19	237
Специальная физическая подготовка	31	31	32	31	31	31	32	31	31	31	31	31	374
Спортивные соревнования	12	13	13	12	13	13	13	12	13	12	12	12	150
Техническая подготовка	16	16	16	15	15	16	16	15	16	16	15	15	187
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	13	13	12	13	13	13	12	13	12	12	12	150
Инструкторская и судейская практика	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	9	8	9	8	8	9	8	8	8	9	8	8	100
Общее количество часов в год	105	105	107	102	105	106	106	102	105	103	101	101	1248

Таблица № 22

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

по виду спорта «стрельба из лука»

№ п/п	Тренировочные средства	Этапы спортивной подготовки			
		ЭНП		ССМ	ВС М
		до года	свыше одного года		
1	Техника безопасности	+	+		
2	Обучение элементам техники стрельбы из лука с помощью дополнительных средств (резиновый жгут)	+	+		
3	Обучение элементам техники стрельбы из лука на облегченном луке	+	+		
4	Изготовка и корректировка позы	+	+		
5	Прицеливание	+	+		
6	Хват (способ удержания лука)	+	+		
7	Захват (способ удержания тетивы)	+	+		
8	Натяжение лука и дотяг	+	+		
9	Выпуск тетивы	+	+		
10	Управление дыханием	+	+		
11	Согласованное выполнение всех элементов техники	+	+		
12	Положение ног	+	+		
13	Положение туловища	+	+		
14	Положение головы	+	+		
15	Положение руки, удерживающей лук	+	+		
16	Исходное положение лучника	+	+		
17	Положение основной стойки стрелка	+	+		
18	Положение кисти руки, удерживающей лук	+	+		
19	Положение руки, удерживающей тетиву	+	+		
20	Положение руки, удерживающей лук	+	+		
21	Хват рукоятки спортивного лука	+	+		
22	Захват и положение правой руки, удерживающей тетиву	+	+		
23	Коррекция прицеливания	+	+		
24	Удержание мушки на фоне чистого щита	+	+		
25	Удержание мушки на фоне белого листа бумаги небольшого размера	+	+		
26	Удержание мушки в перекрестии, нарисованном на белом листе бумаги	+	+		
27	Удержание мушки в круге разного диаметра	+	+		
28	Совмещение «плоскости» лука	+	+		
29	Стрельба с кликером по чистому щиту на короткой дистанции (3-5 м)	+	+		
30	Стрельба по щиту на коротких дистанциях (18, 25, 30м)	+	+		
№ п/п	Программный материал (тренировочные средства)	УТЭ		ССМ	ВС М
		до 3-х лет	свыше 3-х лет		
I.	Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»; «асимметричный лук»				
1	Стрельба с кликером по чистому щиту на короткой	+	+	+	+

	дистанции (3-5 м)				
2	Стрельба по щиту на коротких дистанциях (18, 25, 30м)	+	+	+	+
3	Стрельба по щиту на различных дистанциях (18, 25, 30, 50, 70, 90 м)	+	+	+	+
4	Стрельба по экрану (белому листу бумаги) на кучность	+	+	+	+
5	Стрельба по мишени на кучность	+	+	+	+
6	Стрельба на совмещение средней точки попадания	+	+	+	+
7	Стрельба на результат	+	+	+	+
8	Контроль техники стрельбы	+	+	+	+
9	Скоростная стрельба из лука	+	+	+	+
10	Командная стрельба из лука	+	+	+	+
II.	Для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»				
1	Бег на лыжах с моделированием соревновательной деятельности	+	+	+	+
2	Бег на лыжах в анаэробном режиме	+	+	+	+
3	Бег на лыжах в аэробно-анаэробном режиме	+	+	+	+
4	Бег на лыжах в аэробном режиме, развивающем	+	+	+	+
5	Бег на лыжах в аэробном режиме восстановительном	+	+	+	+
6	Специальные скоростно-силовые упражнения	+	+	+	+
7	Специальные скоростные упражнения	+	+	+	+
8	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
9	Бег на лыжах на различных дистанциях с интенсивностью 96-100 %	+	+	+	+
10	Специальные упражнения для развития общей выносливости	+	+	+	+

4.1. Программный материал практической подготовки по виду спорта «стрельба из лука».

Обучение элементам техники стрельбы из лука:

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

Обучение выполнению целостного выстрела:

- стрельба с кликером по чистому щиту на короткой дистанции (3-5 м);
- стрельба по щиту на различных дистанциях (18, 25, 30, 50, 70, 90 м);
- стрельба по экрану (белому листу бумаги) на кучность;

- стрельба по мишени на кучность;
- стрельба на совмещение средней точки попадания;
- стрельба на результат.

Техника выполнения выстрела из лука.

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



Рис. 1. Техника выполнения выстрела из лука

Положение ног.

Стрелок (правша) обычно стоит левым боком к мишени. Ноги, представляющие опору для всего тела, так как стрельба ведется в вертикальном положении, должны быть выпрямлены. Напряжением соответствующих мышц создается минимум внутренних степеней свободы для нижних конечностей и нижней части туловища, то есть 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». Естественно, что перенапряжение мышц ног и туловища недопустимо, так как это может вызвать раскоординацию в системе управления основными движениями.

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).

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

Выбор того или иного варианта зависит от индивидуальных особенностей лучника. Эти варианты в основном различаются по положению туловища относительно линии мишени, определяемому в первую очередь положением стоп ног.

1. Открытая подготовка характеризуется наименьшим углом между рукой, удерживающей лук, и линией плеч (угол подготовки). При этом стопы

располагаются таким образом, что стопа правой ноги находится впереди левой, то есть ось площади опоры проходит под углом к направлению стрельбы. Туловище в большей степени, чем при других вариантах изготовления, повернуто к мишени.

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

3. 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 мышцы туловища и руки, выполняющей натяжение лука, что, в свою очередь, может вызвать дискоординацию 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 напальчником, так как 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 стрельбы).

Рука должна быть выпрямлена и закреплена в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах. Это закрепление осуществляется за счет одновременного напряжения мышц-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.

Исходное положение лучника.

Исходное положение стрелка в основной стойке. Изготовка стрелка из лука является начальной стадией выполнения точного выстрела. Под изготовкой необходимо понимать взаимное расположение частей тела стрелка из лука непосредственно перед выстрелом. Изготовка стрелка должна обеспечивать выход прямой руки (плечо, предплечье), удерживающей лук, и руки, удерживающей тетиву в вертикальную плоскость растянутого лука в системе «стрелок-оружие».

Выделяют исходную и рабочую изготовку стрелка.

При выполнении исходной изготовки спортсмен держит лук в направлении к мишени. Тетива в исходной изготовке только удерживается пальцами растягивающей руки на уровне локтевого сустава удерживающей лук руки и не натянута.

При выполнении рабочей изготовки тетива лука растянута, и спортсмен выполняет прицеливание.

Изготовка стрелка должна обеспечивать неподвижность спортсмена при выполнении выстрела.

Изготовка – это положение частей тела с луком, позволяющее наиболее эффективно, с наименьшими энергозатратами выполнить необходимые

технические действия по обеспечению прицельного выстрела. Она определяется положением отдельных звеньев системы «лучник-лук» относительно плоскости выстрела и обеспечивается согласованным напряжением соответствующих групп мышц (рис. 2).

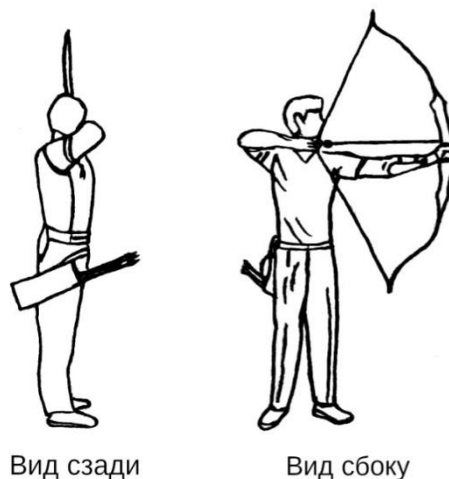


Рис. 2. Изготовка стрелка из лука

Изготовка должна обеспечивать:

- хорошую устойчивость лука при оптимальном напряжении мышц лучника;
- противодействие возмущающим внутренним и внешним силам

для поддержания устойчивости тела и лука и эффективной работы верхних конечностей;

- создание надежной опоры;
- удобное положение головы для обеспечения наиболее благоприятных условий работы глаз во время прицеливания.

В начале обучения тренер-преподаватель показывает, как выполняется целостный выстрел из лука. Встав на линию стрельбы так, чтобы его было хорошо видно, тренер-преподаватель принимает исходное положение для стрельбы и выполняет несколько выстрелов по мишени.

Если тренер-преподаватель утратил навык стрельбы и ему трудно показать хороший результат, то он приглашает на занятие хорошего стрелка, который показывает не только правильную технику, но и хороший результат.

Тренер-преподаватель сразу же объясняет, что главное – это кучная стрельба, меткость является же результатом совмещения хорошей кучности с центром мишени (район прицеливания) за счет внесения поправок в прицельные приспособления. Внимание обучаемых следует обратить также на то, что средняя точка попадания строго индивидуальная, поэтому у каждого спортсмена должен быть свой лук и стрелы, пристрелянные им самим.

Затем тренер-преподаватель знакомит обучаемых с различными вариантами изготовок. Для этого желательно использовать наглядные пособия. Рассказывая

о различных вариантах изготовок, необходимо отметить основные общие требования к рациональной изготовке, выполняемые большинством.

После этого начинается практическое обучение по отдельным частям или элементам:

- а) положение ног;
- б) положение туловища;
- в) положение головы;
- г) положение рук;
- д) хват;
- е) захват.

Положение ног. Дав команду поставить ноги в положение изготовки, тренер-преподаватель проверяет правильность выполнения. Каждый спортсмен должен самостоятельно принять необходимое положение. Внимание стрелков обращается на оптимальный для каждого варианта разворот стоп ног и ширину их постановки.

При обучении возможно использование подготовительных упражнений, позволяющих быстрее освоить изготовку.

Мелом очерчиваются стопы изготовившегося для стрельбы спортсмена, затем ему предлагают отойти, а затем вновь принять положение изготовки, не глядя на очерченное положение стоп. Когда спортсмен изготовится, стопы очерчиваются еще раз и так можно выполнить 5-6 повторений. Обычно средний вариант положения стоп является наиболее приемлемым для данного стрелка. После того как положение стоп уточнено, спортсмен, принимая изготовку, всякий раз должен проверять правильность расположения стоп.

Положение туловища, головы, рук. После усвоения относительно правильного (единообразного) положения ног изучается положение туловища.

Стрелки становятся на линию стрельбы, берут лук в левую руку, правой захватывают тетиву и, поднимая левую руку в сторону мишени, закрепляют туловище, чтобы можно было легко удерживать лук в вытянутой руке.

Внимание стрелков обращается на то, чтобы туловище не отклонялось назад за счет компенсаторного движения, то есть смещения плечевого пояса назад,

а таза вперед. Тренер-преподаватель обращает внимание стрелка на то, что левая рука должна быть выпрямлена и закреплена в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах; левое предплечье должно быть пронировано, чтобы в дальнейшем снизить вероятность удара тетивой. Правая рука находится в полусогнутом положении, локоть немного выше линии плеч.

Обращается внимание на то, чтобы голова была повернута налево в сторону мишени и находилась всегда в единообразном правильном положении без излишнего напряжения мышц шеи. Для проверки правильности положения головы рекомендуется, удерживая мушку в районе прицеливания, повернуть

голову поочередно направо, налево, вверх, вниз. Таким образом, обучаемый может наглядно убедиться в том, что от правильного положения головы зависит

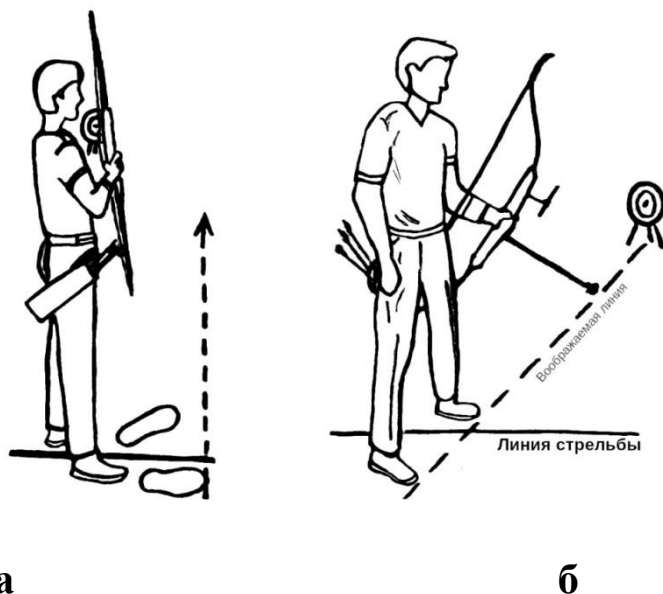
и постоянное нахождение мушки в районе прицеливания. Изготовку необходимо принимать несколько раз, сходя с места и возвращаясь обратно.

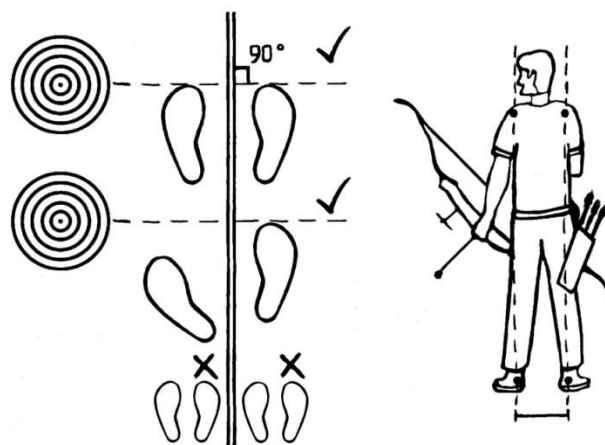
Для облегчения освоения изготовки обучаемым можно предложить несколько раз положение изготовки без лука, уточняя при этом положение различных частей тела. Желательно, если есть такая возможность, проводить обучение перед зеркалом, чтобы стрелки могли визуально контролировать положение ног, туловища, головы, рук.

Положение основной стойки стрелка.

Исходное положение «основная стойка» стрелка из лука начинается от расположения стоп при изготовке на линии стрельбы. Ноги в основной стойке стрелка располагаются на ширине плеч, обеспечивая наибольшую устойчивость тела спортсмена, перпендикулярно линии стрельбы, левым боком (при левосторонней стойке) и правым боком (при правосторонней стойке) в направлении к мишени.

Положение стоп на линии стрельбы обеспечивает устойчивое положение тела спортсмена при выполнении выстрела, и характеризует биомеханическую структуру выполнения выстрела. Основная стойка стрелка на линии стрельбы бывает открытой, боковой и закрытой. Основная стойка стрелка должна обеспечивать устойчивость тела при неподвижной опоре (рис. 3).





В

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

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

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 подбирается в соответствии с определенными требованиями самого спортсмена и оружия (лука). Общим для всех видов хвата является то, что рукоятка лука вставляется в «вилку», образуемую большим и указательным пальцами.

При низком хвате тыльная часть рукоятки плотно упирается в основание большого пальца, а боковая плотно прилегает к мышцам ладони. Условная ось лучезапястного сустава располагается под углом 45° к плоскости выстрела. Средняя часть кисти расположена примерно под углом 120° к предплечью. При низком хвате площадь соприкосновения ладони с рукояткой наибольшая.

При среднем хвате площадь соприкосновения значительно уменьшена благодаря тому, что кисть выпрямлена, угол по отношению к предплечью составляет примерно 180° и поэтому изгиба между кистью и предплечьем почти

не существует. Основание большого пальца и нижняя часть ладони не касаются рукоятки лука.

При высоком хвате кисть несколько опущена вниз по отношению к предплечью, и площадь ее соприкосновения с рукояткой лука еще более уменьшена.

Положение предплечья в основном диктуется необходимостью обеспечить свободный проход тетивы при выстреле. Для этого плечо должно

быть пронеровано в плечевом суставе так, чтобы создать минимум выступающих в сторону плоскости выстрела поверхностей предплечья. Сочленение предплечья с плечом должно быть жестким, эти два звена составляют единое целое. За счет внутренних сил нужно устранить возможные степени свободы в локтевом и лучезапястном суставах, оставляя тем самым минимальную возможность для перемещения кисти в плоскости выстрела. 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 сгибе дистальных 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.

При спортивной стрельбе из блочного лука для захвата и удержания тетивы обычно используется специальное техническое устройство, называемое

либо разобшитель (размыкатель), либо рилис (release), используемое чаще в последнее время.

В этом случае рилис (разобшитель) в зависимости от конструкции либо удерживается пальцами правой руки (Т-образный), либо крепится с помощью кожаного ремешка на предплечье (кистевой).

Положение руки, удерживающей лук.

Положение руки, удерживающей лук, должно иметь устойчивое положение

в плоскости растянутого лука, обеспечивая статическое его удержание на весу в процессе обработки выстрела. Сила сопротивления, приложенная при растяжении лука и его удержании, должна обеспечивать статическую устойчивость

и определенную жесткость при выполнении прицеливания, и упругость в процессе выполнения выстрела и отдачи оружия.

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

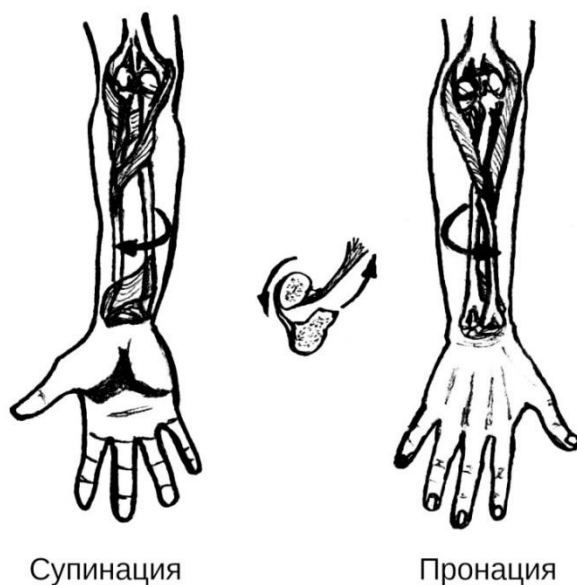


Рис. 4. Супинация вытянутой руки

Изучение постановки руки, удерживающей лук у спортсменов ведущих стран, показало, что в момент выпуска тетивы внутренняя часть локтевого сустава разворачивается вверх, что снижает вероятность снижения упругости при выполнении выстрела при отдаче оружия.

Хват рукоятки спортивного лука.

При обучении хвату (способу удержания лука) тренер-преподаватель должен показать различные его варианты и рассказать о его достоинствах и недостатках.

Затем спортсмены пробуют выполнить различные варианты удержания лука. Выполняя несколько раз каждый из вариантов под руководством тренера-преподавателя, стрелки выбирают один из них, руководствуясь морфологическими особенностями руки.

В процессе обучения тренер-преподаватель постоянно следит за правильностью выполнения хвата и исправляет возникающие ошибки, обращая внимание стрелков на то, что лучезапястный сустав должен быть закреплен,

а пальцы не должны с большой силой обхватывать рукоятку лука. Также надо постоянно следить за однообразностью выполнения хвата. В этом может помочь использование специальных накладок на рукоятку лука, облегчающих выполнение выбранного способа удержания лука (высокий, средний, низкий). В процессе дальнейшего обучения и совершенствования стрелки иногда меняют хват, находя более рациональный способ его выполнения.

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

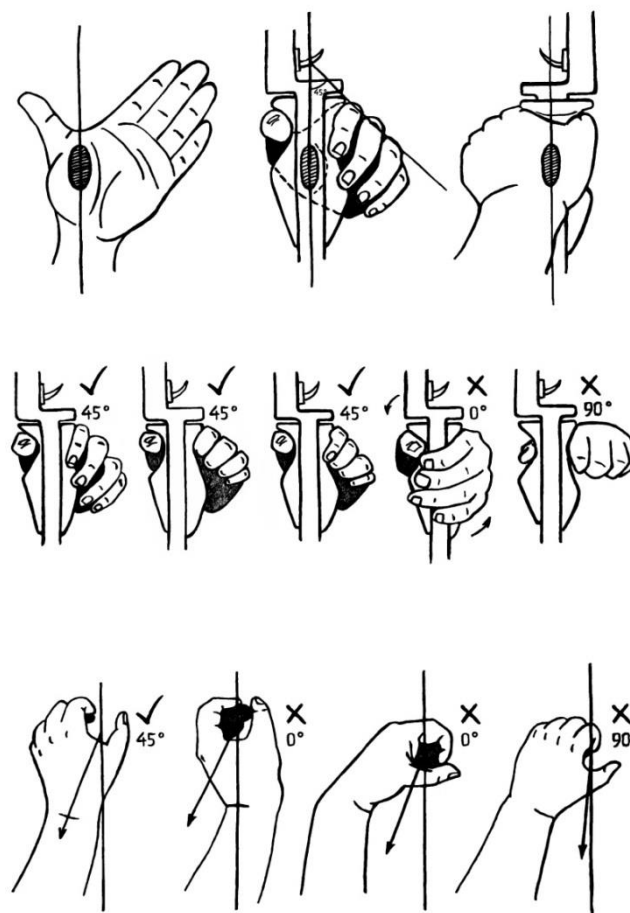


Рис. 5. Правильный хват рукоятки лука рукой

Различают высокий хват с обхватом рукоятки и без обхвата рукоятки, и низкий хват с обхватом рукоятки и без обхвата рукоятки. Мышцы пальцев при выполнении хвата не должны быть излишне напряжены. Центр приложения усилия кисти руки при удержании лука направлен в лучезапястный сустав

и в процессе его растяжения должен быть всегда одинаковым, без смещения вправо или влево, вверх или вниз, вызывая нестабильность угла вылета стрелы. Напряжение мышц кисти в области лучезапястного сустава является минимальным. В любом случае хват рукоятки лука должен обеспечивать устойчивую жесткость руки, удерживающей лук при выполнении выстрела, не вызывая перекосов плоскости растяжения лука и выполнения выстрела. Усилие, создаваемое при удержании растянутого лука, достигается напряжением мышц-разгибателей плеча и предплечья, а также мышц, фиксирующих плечевой сустав. Удержание рукоятки лука должно создавать одну прямую линию в упоре – запястье, предплечье, плечо. Наведение прицела в область мишени производится движением тела

Захват и положение правой руки, удерживающей тетиву

Чтобы при выполнении растяжения лука тетива не резала кожу, на пальцы надевается специальный кожаный напальчник (рис. 6).

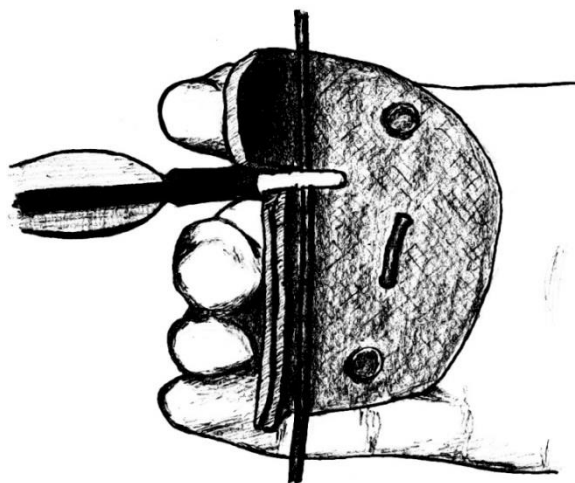


Рис. 6. Кожаный напальчник для защиты пальцев руки

Захват тетивы выполняется тремя пальцами – указательным, средним и безымянным. Большой палец и мизинец не принимают участия в захвате тетивы и полностью расслаблены. Тетива размещается на передних ногтевых фалангах пальцев, ближе к суставам, учитывая, что средний палец несколько длиннее других, может быть согнут во втором суставе таким образом, чтобы нагрузка распределялась равномерно, выполняя функцию крюка (рис. 7).

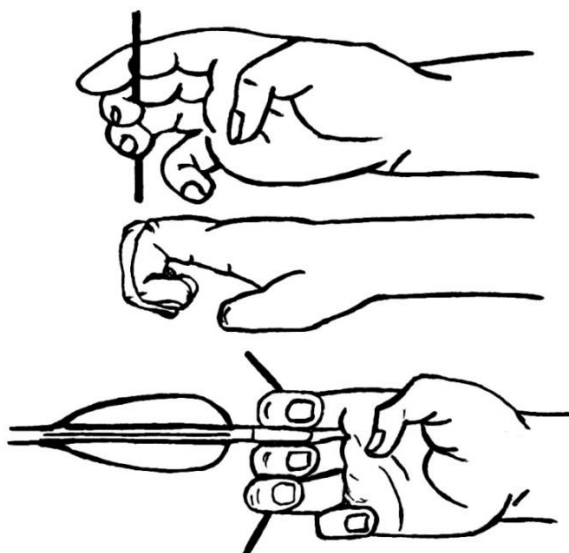


Рис. 7. Захват тетивы лука

Тренер-преподаватель при обучении захвату должен показать несколько раз его выполнение и объяснить, что при двупалом захвате возникает чрезмерная нагрузка на кожные покровы пальцев, что часто приводит к травмам. Также тренер-преподаватель должен показать и рассказать, что при выборе захвата (глубокий, средний, мелкий) необходимо как можно больше уменьшить нагрузку на связки и мышцы пальцев, которые его выполняют, так как чрезмерное напряжение мышц, возникающее при среднем, и особенно мелком захвате (который может рассматриваться скорее как ошибка), может привести к травматизму, а также затруднить выполнение правильного выпуска.

После этого по команде тренера-преподавателя стрелки несколько раз выполняют захват, а тренер-преподаватель исправляет ошибки и уточняет правильность его выполнения.

Тренер-преподаватель по блочному луку знакомит стрелков с различными по форме и конструкции размыкателями. После этого он показывает и рассказывает, как правильно ими пользоваться. Затем, подобрав для каждого спортсмена наиболее подходящий для него размыкатель, тренер-преподаватель дает команду лучникам для выполнения необходимых действий, направленных на осуществление правильной фиксации (закрепление) тетивы в данном устройстве, и контролирует выполнение задания.

Прицеливание.

Техника прицеливания состоит в наведении и удержании мушки в районе прицеливания в центре мишени (как правило). Мушка может быть прямоугольной, трапециевидной, в виде точки, круглой и кольцевой. Во время выполнения прицеливания лучник в основном видит прицельное приспособление, тетиву и мишень. Устройство глаза не позволяет одновременно одинаково четко видеть прицельное приспособление, тетиву и мишень, то есть три разно удаленных предмета. Поэтому глаз фокусируется таким образом, что наиболее четко видна мушка, менее четко мишень и еще менее четко тетива. Тетива может находиться справа или слева от мушки, что не имеет принципиального значения. Основное требование заключается в том, чтобы тетива всегда была с одной и той же стороны от мушки и на одинаковом расстоянии от нее.

При выполнении прицеливания при стрельбе из классического лука необходимо помнить, что кисть руки, выполняющей натяжение лука, должна касаться челюстной кости и медленно двигаться назад за счет сокращения мышц руки и спины. Рот должен быть плотно закрыт.

Спортсмен растягивает лук до касания тетивой подбородка, рука при этом согнута в локтевом суставе таким образом, что рука максимально приближена к шее, образуя острый угол плеча и предплечья. Рука, растягивающая тетиву, находится в одной плоскости растянутого лука и является продолжением стрелы, лежащей на полочке окна лука и вставленной в гнездо тетивы (рис. 8).



Рис. 8. Растягивание лука при прицеливании

Эти действия должны обязательно контролироваться, иначе расстояние между глазами и стрелой может изменяться, что приведет к ошибке в прицеливании.

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

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

Район прицеливания – это площадь круга, ограниченная окружностью с центром в точке прицеливания. Он может быть больше или меньше в зависимости от степени устойчивости положения лука. Чем выше уровень мастерства лучника, тем меньше район колебаний мушки прицела.

Положение головы должно обеспечивать наиболее выгодное положение глаз. Мышцы шеи ни в коем случае не должны быть перенапряжены, что может привести к дискоординации действий в заключительной фазе натяжения лука.

Обучение прицеливанию.

Для ознакомления с прицеливанием тренер-преподаватель использует плакаты, показывает и рассказывает о прицельных приспособлениях. После этого обучаемые работают над прицеливанием непосредственно с луком. По указанию тренера-преподавателя они поднимают лук на вытянутой вперед руке и, постоянно уточняя положение мушки, натягивают его, наводя лук на чистый щит или лист бумаги, не выполняя выпуск.

Необходимо в первую очередь отчетливо видеть мушку на фоне щита (листа бумаги).

Прицеливание выполняется одним или двумя глазами.

Затем тренер-преподаватель обращает внимание стрелков па положение тетивы относительно мушки и на то, что это положение (справа или слева от нее) должно быть постоянным.

Тренер-преподаватель должен объяснить, что видеть одновременно одинаково отчетливо тетиву, мушку и мишень невозможно в связи с особенностями строения глаза. Поэтому отчетливо стрелок должен видеть мушку, а тетиву и фон (мишень) лучник видит относительно расплывчато.

Прицеливание включает в себя наведение лука на мишень, уточнение положения мушки и ее удержание в районе прицеливания, а также уточнение положения тетивы относительно мушки.

Вначале выполнить все составляющие прицеливания слишком трудно, так как у большинства из стрелков, как правило, сознание направлено в основном

на ожидание момента наилучшей устойчивости лука. Поэтому для освоения прицеливания лучники должны под руководством тренера-преподавателя многократно выполнять эти движения и учиться относительно неподвижно удерживать лук в течение нескольких секунд (8-10). Однако общее время удержания на тренировках может быть гораздо больше (20-30 с) (рис. 9).

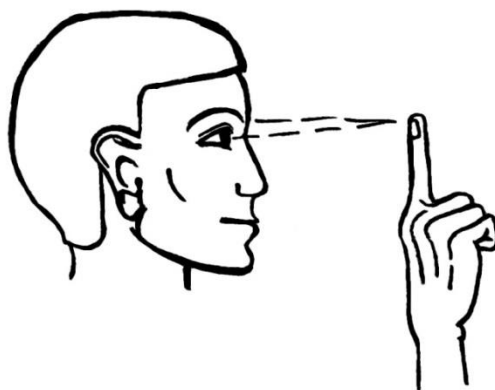


Рис. 9. Упражнение для обучения прицеливанию

Для обучения удержанию лука (мушки) на фоне мишени могут быть использованы следующие упражнения:

- удержание мушки на фоне чистого щита;
- удержание мушки на фоне белого листа бумаги небольшого размера;
- удержание мушки в перекрестии, нарисованном па белом листе бумаги;
- удержание мушки в круге разного диаметра и др.

Район прицеливания выбирается в зависимости от степени устойчивости оружия. Чем выше степень устойчивости, тем меньше район прицеливания.

Выполнение прицеливания согласуется с положением тетивы относительно мушки, «окна» рукоятки лука и проекцией линии прицеливания относительно мишени (рис. 10).

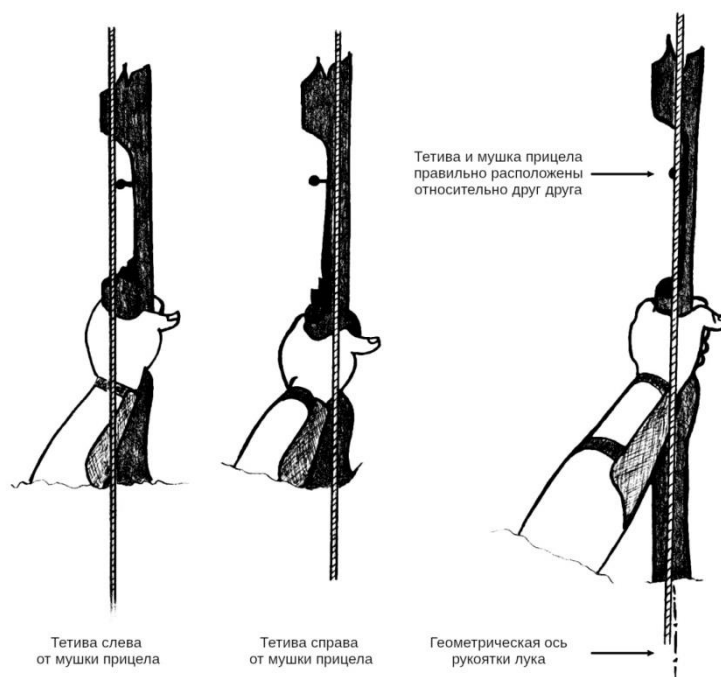


Рис. 10. Выполнение прицеливания

Натяжение лука

Натяжение лука – очень важный и сложный элемент техники выстрела. В связи с этим тренер-преподаватель должен несколько раз выполнить его и детально объяснить каждое движение, так как возникшие ошибки затем устраняются с большим трудом.

Тренер-преподаватель обращает внимание стрелков на то, что в начале натяжения лука левую руку, удерживающую лук, необходимо сразу подать вперед

и закрепить ее в плечевом суставе. В дальнейшем давление левой руки в лук должно обязательно возрастать, так как при натяжении лука сила его давления на руку постоянно увеличивается.

По команде тренера-преподавателя стрелки многократно выполняют натяжение лука, обращая внимание на положение и работу левой руки, положение пальцев на тетиве, положение и работу правой руки и мышц спины, выполняющих натяжение, а также на работу мышц шеи, определяющих оптимальное положение головы.

В процессе обучения тренер-преподаватель обращает внимание на то, что натяжение лука в основном (особенно средняя и заключительная фазы) выполняется мышцами спины.

Тренер-преподаватель и спортсмен постоянно должны следить, чтобы при касании кистью руки подбородка и тетивы ориентационных точек напряжение на мышцах спины не уменьшалось, а наоборот, постоянно возрастало.

На начальном этапе обучения для облегчения выполнения натяжения рекомендуется использовать резиновый амортизатор, с помощью которого гораздо легче выполнить и уточнить различные движения. Затем обучение выполняется

с помощью лука без установки кликера. После того как основные движения освоены, на луке устанавливается кликер, и стрелки выполняют многократные натяжения лука со стрелой со щелчком кликера. Тренер-преподаватель должен постоянно обращать внимание спортсменов на то, что после щелчка кликера в тот момент, когда стрела вышла из-под него, ни в коем случае не должно быть остановки или движения правой руки вперед («сдачи»), а следовательно, усилие

на мышцах руки, и особенно спины, должно постоянно возрастать, что обеспечит плавное и постоянное движение руки (и стрелы) назад (рис. 11).

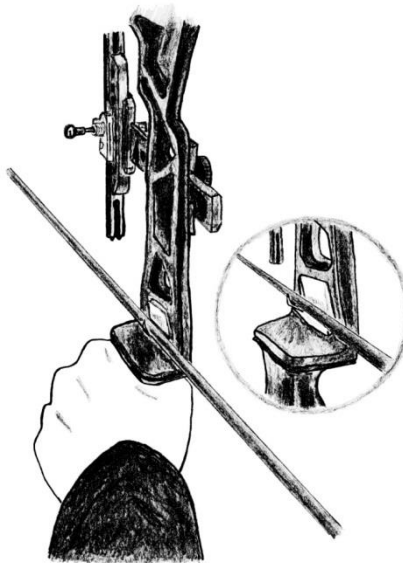
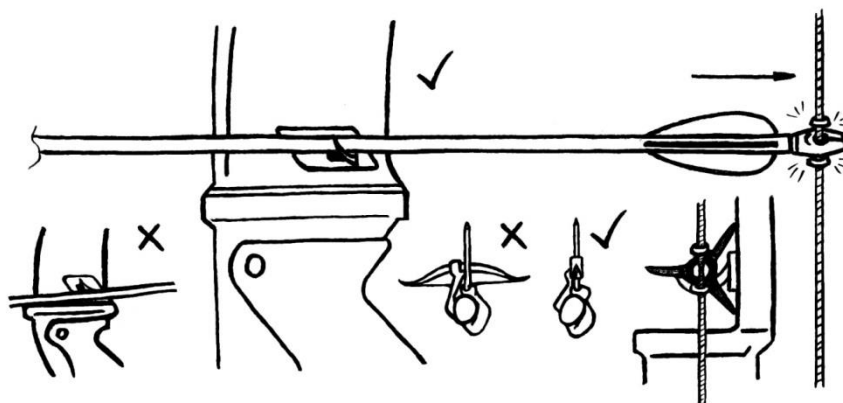


Рис. 11. Правильная установка стрелы

В связи с тем, что существуют два варианта техники выполнения этого важного элемента (с остановкой и без нее), желательно, чтобы тренер-преподаватель помог стрелку сразу же выбрать наиболее для него подходящий.

Если натяжение лука выполняется с остановкой, то происходит «фиксация» кисти руки под подбородком, тетива касается ориентационных точек (наиболее распространенные – кончик носа и середина подбородка). В этот момент происходит уточнение положения мушки в районе прицеливания, и далее выполняется заключительная фаза натяжения – «дотяг», во время которого стрела выходит из-под кликера. В том случае, когда натяжение лука выполняется

без остановки, движение руки с тетивой и стрелой немного замедляется примерно

за 10 см до касания подбородка для того, чтобы уточнить положение мушки. Плавное и постоянное движение продолжается после касания кистью правой руки подбородка и тетивой – ориентационных точек. Затем стрела выходит из-под кликера, раздается щелчок и происходит выпуск.

В процессе замедленного движения правой руки происходит постоянное уточнение и удержание мушки в районе прицеливания. При этом варианте техники такие элементы выстрела, как фиксация и дотяг, не выполняются – натяжение лука происходит плавно, без остановок вплоть до выпуска.

При выполнении любого из этих вариантов тренер-преподаватель должен проследить за правильной работой мышц спины.

Для того чтобы стрелку легче было освоить это движение, тренер-преподаватель предлагает выполнить следующее упражнение: стрелки стоят на линии стрельбы без лука, руки опущены вдоль тела, по команде тренера-преподавателя они медленно с напряжением сводят лопатки к позвоночнику и удерживают напряжение 2-3 с, затем расслабляются. Затем принимают изготовку без лука, кисть правой руки располагают под подбородком и, напрягая мышцы спины, приводят к позвоночнику правую лопатку. Удерживают в напряжении 2-3 с, после этого расслабляются и опускают руку.

Это упражнение надо выполнять несколько раз. Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы правая рука при приведении лопатки к позвоночнику двигалась назад вместе с ней, составляя с лопаткой единое целое. Движение одной руки без движения лопатки является одной из самых распространенных ошибок.

После выполнения этого упражнения то же самое движение необходимо в начале выполнить с резиновым амортизатором, а затем с луком (вначале без кликера и стрелы, затем с кликером и стрелой). Затем выполняется выстрел в целом по чистому щиту на короткой дистанции (3-5 м).

При обучении натяжению блочного лука тренер-преподаватель обращает внимание стрелков на то, что необходимо с самого начала обеспечить

достаточное давление левой руки в лук и не дать ей возможность сместиться назад.

Для этого после обучения положению и работе левой руки с резиновым жгутом целесообразно продолжить его, вначале используя легкие, средние, а затем сильные классические луки (по силе натяжения).

Это даст возможность постепенно и контролируемо увеличивать усилие мышц, осуществляющих надежный упор в лук, и правильное положение плеча в плечевом суставе. Это не значит, что надо обучать выстрелу из классического лука в целом. В данном случае использование классического лука предусматривается только в виде тренажерного устройства. После того как правильное положение и работа левой руки будут освоены, естественно, надо перейти к тренировкам с блочным луком.

При обучении выполнению выстрела из блочного лука также очень важно проконтролировать сохранение правильного положения левой руки во второй фазе натяжения, в момент, когда происходит резкое падение напряжения мышц левой руки и спины, обеспечивающих надежный упор в лук.

Относительно работы мышц спины и правой руки надо обратить внимание на то, чтобы после резкого снижения напряжения оно осталось бы контролируемым, перешло в третьей фазе в основном на мышцы спины и постоянно, плавно и незначительно возрастало бы в процессе собственно прицеливания и обработки спуска.

Перемещение всех звеньев правой половины пояса верхних конечностей должно быть согласовано так, чтобы тетива перемещалась в плоскости лука. При ее натяжении положение пальцев на тетиве и общее положение кисти относительно плоскости выстрела не должно изменяться.

Натяжение лука осуществляется одновременно мышцами правой руки и спины. Начальная фаза натяжения (первая фаза) лука осуществляется в основном мышцами правой руки. Средняя (вторая) и, особенно, заключительная (третья) фазы натяжения лука, выполняются в основном за счет сокращения мышц спины, приводящих лопатку к позвоночнику.

Заключительная фаза натяжения лука наиболее важна, так как непосредственно перед ее началом кисть руки, участвующей в натяжении лука, проходит (или фиксируется – в зависимости от разновидности техники) через определенные точки соприкосновения, расположенные на лице (кончик носа и середина подбородка или только подбородок и т.д.) (рис. 12).

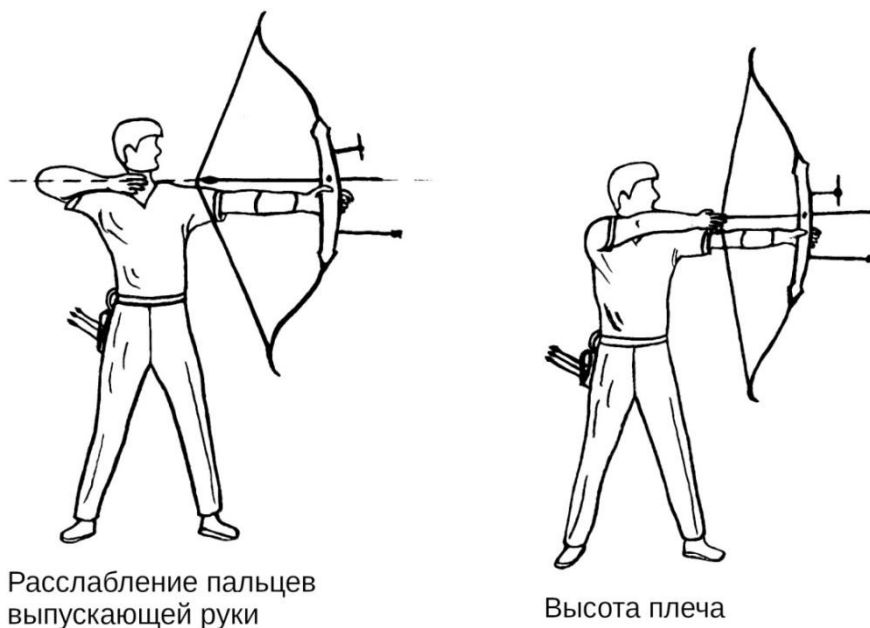


Рис. 12. Заключительная фаза натяжения лука

В том случае, если происходит фиксация кисти под подбородком, она имеет некоторые разновидности в зависимости от положения пальцев: подчелюстная, зачелюстная, зашейная.

В настоящее время наибольшее распространение получила подчелюстная фиксация, когда кисть находится под подбородком, большой палец и мизинец по возможности расслаблены. После выполнения фиксации и уточнения прицеливания кисть за счет сокращения мышц спины и руки продолжает свое движение вдоль челюстной кости. Это движение после выполнения фиксации принято называть «дотягом».

При другом варианте техники кисть правой руки касается лица в тех же точках (главное, чтобы эти ориентиры всегда были постоянными), но не останавливается, а по мере уточнения прицеливания медленно движется назад вдоль челюстной кости, то есть усилие для натяжения лука не прекращается.

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 приходиться 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.

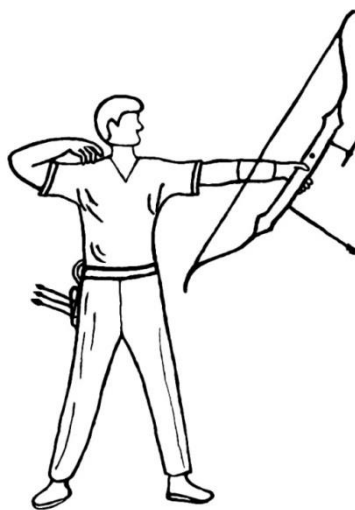
Учитывая эти особенности, необходимо обратить особое внимание на положение и работу руки, удерживающей лук, так как к ней предъявляются повышенные требования к сохранению надежного упора в лук, как во время первой, так и во время второй фаз его натяжения.

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, дотяг же как таковой не выполняется. Однако напряжение мышц спины и руки, выполняющих натяжение лука во время фиксации кисти и выполнение 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.

Выпуск стрелы.

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 (рис. 13).



Продолжайте целиться

Рис. 13. Выпуск стрелы

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.

В случае использования разобщителя пальцы руки, выполняющей натяжение лука и удержание тетивы, не участвуют непосредственно в ее выпуске.

Выпуск в этом случае можно назвать спуском, так как в зависимости от конструкции размыкателя лучник нажимает большим или указательным пальцем на специальную спусковую кнопку или спусковой крючок, который приводит в действие спусковой механизм для освобождения тетивы.

При использовании размыкателя удается добиться минимального отклонения тетивы и лука от плоскости выстрела, и за счет этого уменьшается деформация стрелы, что в итоге положительно влияет на кучность стрельбы.

Выпуск (способ освобождения тетивы из захвата) является заключительным элементом техники выстрела из лука. Правильно выполнить его в начале обучения в сочетании с другими элементами чрезвычайно трудно. Поэтому после рассказа

и показа выполнения выпуска тренер-преподаватель может использовать своеобразный тренажер: к какой-либо опоре на уровне линии плеч прикрепляется резиновый амортизатор, стрелок принимает изготовку без лука, левую руку спускает вниз, а правой берется за резину и под руководством тренера-преподавателя имитирует натяжение, а затем выпуск.

После того, как обучаемые научатся в целом выполнять выпуск без участия левой руки, задание усложняется.

По команде тренера-преподавателя стрелки принимают изготовку, берут резиновый жгут в левую руку, правой выполняют захват, натяжение и выпуск. Далее идет обучение выполнению выпуска с использованием стрелы и лука, на котором не устанавливается кликер, а затем с установкой на нем кликера.

Тренер-преподаватель обращает внимание спортсменов на то, что пальцы руки, выполняющей натяжение и выпуск тетивы, не должны чрезмерно перенапрягаться, кисть и предплечье должны быть по возможности расслаблены, так как их чрезмерное напряжение может вызвать напряжение мышц-антагонистов и затруднить выполнение выстрела в целом.

После щелчка кликера на фоне продолжающегося натяжения лука и сохранения надежного упора левой рукой должно произойти мгновенное, одновременное и полное расслабление пальцев. Тетива «сама» раскроет расслабленные пальцы и сойдет с них. От скорости, степени полноты расслабления и одновременности расслабления пальцев правой руки во время завершающей фазы натяжения лука зависит и угол схода тетивы с пальцев. Это важно в связи с тем, что может повлиять на положение лука в момент движения стрелы в его

плоскости и на величину деформации стрелы, так как она жестко закреплена на тетиве, а это влияет на стабилизацию ее в полете и, в итоге, на кучность и меткость стрельбы.

Поэтому в процессе обучения и совершенствования стрелки постоянно следят за правильностью и согласованностью выполнения выпуска с другими элементами техники.

При обучении выпуску (спуску) тетивы с помощью использования рилиса тренер-преподаватель вначале сам (или привлекая для этого опытного стрелка) показывает и рассказывает о наиболее рациональных вариантах выполнения технических действий. Затем дает команду спортсменам для самостоятельной работы и проверяет правильность их выполнения, по мере необходимости исправляя допускаемые ошибки.

Тренер-преподаватель обращает внимание стрелков на то, чтобы напряжение мышц пальцев, кисти и предплечья не было чрезмерным, чтобы движение пальца (большого или указательного), осуществляющего спуск (давление), было плавным и автономным, а выпуск тетивы совпадал с общей готовностью к выстрелу. Необходимо также обращать внимание на то, чтобы обработка спуска не отвлекала от выполнения других технических действий – особенно необходимо контролировать напряжение мышц спины и руки, осуществляющих удержание лука в натянутом положении (в процессе обработки спуска оно должно немного возрастать), работу левой руки (надежный упор в лук) и достижение наибольшей устойчивости тела.

Естественно, что при выполнении прицельного выстрела необходимо контролировать положение мушки в районе прицеливания.

Управление дыханием.

При выполнении выстрела лучник стремится к наилучшей устойчивости системы «стрелок-оружие». Для этого возникает необходимость прекратить дыхание на время его выполнения, то есть исключить нежелательные движения грудной клетки. Задержка дыхания на 10-15 с не представляет трудности даже для нетренированного человека. Этого времени вполне достаточно для выполнения выстрела. По мере натяжения лука и непосредственно перед ним дыхание становится все более поверхностным и задерживается лучником на естественной дыхательной паузе, причем остановка должна быть в момент чуть меньше полувыдоха. Это наиболее рациональная и естественная остановка дыхания, при которой остается небольшой тонус дыхательных мышц, соответствующий общему тону организма.

Уровень кислорода в крови и его запас в легких вполне достаточен для нормального функционирования всех систем организма в течение 10-15 с. Причем по мере тренированности отодвигается рефлекторный порог позывов на вдох при уменьшении кислорода в крови.

При подобной задержке дыхания стрелок из лука не испытывает кислородного голодания, то есть не наступает состояние гипоксии, и поэтому нет необходимости гипервентиляции легких. В случае гипервентиляции легких может произойти нежелательное для лучника явление перенасыщения кислородом крови, которое вызывает легкое головокружение, раскоординацию движений и потерю устойчивости.

На начальном этапе обучения навык управления дыханием необходимо формировать после освоения изготровки. В начале натяжения лука происходит затухание дыхания, заканчивающееся выдохом и задержкой. Заключительная фаза натяжения и выпуск выполняются, как правило, на полувыдохе. В это же время происходит окончательное уточнение и удержание мушки в районе прицеливания. После выстрела дыхание сразу же продолжается.

В зависимости от длительности задержки дыхания, состояния стрелка, уровня развитого усилия и его подготовленности дыхание после выстрела может быть нормальным, несколько углубленным и глубоким. Не следует затягивать

задержку дыхания и тем самым вызывать затруднения и неприятные ощущения. Необходимо соотносить время задержки дыхания со временем выполнения выстрела (не более 6 с).

Следует отметить, что управление дыханием может способствовать успокоению и активизации, так как спокойствие характеризуется спокойным дыханием. Таким образом, использование определенной манеры дыхания с затуханием дыхательных движений к периоду устойчивого положения лука и как бы естественной непродолжительной задержкой его к моменту выстрела является наиболее рациональной схемой техники дыхания стрелка.

Обучение управлению дыханием должно органически сочетаться с обучением технике изготровки, прицеливания, натяжения и выпуска. Оно должно совершенствоваться на всех этапах подготовки спортсмена.

На начальном этапе совершенствования основной задачей является закрепление освоенной техники выстрела из лука, максимальная адаптация ее к индивидуальным особенностям спортсмена. В дальнейшем лучник должен стремиться к наиболее полной и успешной реализации своего технического потенциала в ответственных соревнованиях при воздействии на него различных факторов (неблагоприятные метеорологические условия, поломка или замена материальной части, острая конкуренция, психическая напряженность и т.п.).

На этом этапе совершенствования необходимо выйти на такой уровень технического мастерства, чтобы он позволял обеспечивать эффективную реализацию тактических требований, которые будут постоянно усложняться по мере того, как стрелок будет повышать свое спортивное мастерство и участвовать во все более ответственных и крупных соревнованиях.

Для совершенствования техники стрельбы из лука в зависимости от этапа и периода подготовки используется метод расчлененного или целостного

упражнения. Ниже приведены некоторые упражнения, направленные на совершенствование отдельных элементов техники выстрела.

1. Стрелковая дистанция – 3-5 м. Приняв изготовку, выполнить элементы техники – натяжение лука и вытягивание стрелы из-под кликера, включив в работу левую руку: удерживая 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).

2. 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».

3. 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.

4. Приняв изготовку, выполнить длительное удержание мушки в районе прицеливания.

5. 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 – в 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; изменение освещенности; введение звуковых раздражителей);
- стрельба на соревнованиях.

Этот метод способствует формированию у спортсменов целостного восприятия выстрела. Используется комплексная стрельба, которая характеризуется возрастанием степени психического напряжения. Для технического совершенствования необходимо применение комплексного метода психорегуляции, включающего в себя обучение релаксации, концентрации внимания на отдельных ощущениях, создание целостного мысленного образа выстрела из лука, моделирование соревновательной обстановки с программированием желаемого результата. Применение данного метода позволяет сократить сроки обучения и повысить качество выполнения как отдельных элементов техники, так и всего выстрела в целом, вносить необходимые значительные изменения в технику выполнения выстрела, если в том есть необходимость, а также значительно повысить помехоустойчивость стрелка, что позволяет ему в атмосфере ответственных соревнований более полно реализовать свой технический потенциал, наработанный в процессе подготовки.

Наиболее распространенные ошибки, сопровождаемые стрелка из лука.

Положение и работа ног:

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

Положение и работа туловища:

1. Чрезмерный наклон вперед или назад относительно вертикальной оси позвоночного столба;

2. Чрезмерное смещение общего центра массы тела (ОЦМТ) относительно плоскости выстрела;

3. Чрезмерное смещение ОЦМТ на одну из ног (особенно левую у правой);

4. Чрезмерное скручивание туловища;

5. Перенапряжение мышц поясничного отдела;

6. Недостаточно четкая и равномерная работа мышц спины, приводящих лопатку к позвоночнику, особенно в заключительной фазе выстрела;

7. Неадекватные реакции мышц спины, выполняющих натяжение лука, на щелчок кликера;

8. Непостоянное положение туловища.

Работа мышц шеи и положение головы:

1. Недостаточный или чрезмерный наклон головы;

2. Непостоянное положение головы;

3. Недостаточный поворот головы в сторону мишени;

4. Перенапряжение мышц шеи;

5. Увеличение давления подбородком на кисть руки, выполняющей натяжение лука;

6. Увеличение давления подбородком на тетивы в процессе натяжения лука (обычно в процессе «дотяга»).

Положение и работа руки, удерживающей лук:

1. Неоднообразный хват;

2. Излишнее напряжение мышц кисти, выполняющей удержание лука;

3. Недостаточное прониравание руки в локтевом суставе;

4. Недостаточное закрепление руки в локтевом суставе;

5. Нерациональное положение руки в плечевом суставе;

6. Нефиксированное положение плеча в плечевом суставе;

7. Нарушение фиксации плеча в плечевом суставе в процессе натяжения лука;

8. Нарушение фиксации в локтевом суставе в процессе натяжения лука;

9. «Складывание» (неконтролируемое движение левой руки вправо в момент выполнения выстрела);

10. Слишком раннее расслабление мышц руки, удерживающей лук в момент выполнения выпуска (спуска);

11. Отклонение лука вправо или влево относительно плоскости выстрела.

Работа и положение руки, выполняющей натяжение лука:

1. Неоднообразный захват тетивы;

2. Нерациональный захват тетивы;

3. Перенапряжение пальцев, выполняющих захват тетивы;

4. Неадекватные реакции на щелчок кликера;

5. Неполное расслабление пальцев в момент выполнения выпуска тетивы;

6. Неравномерный (неодновременный) сход тетивы с пальцев в момент выпуска;

7. Излишнее напряжение мышц сгибателей руки;

8. Неравномерная работа мышц, выполняющих натяжение лука в завершающей фазе выстрела;

9. Непостоянное положение («прохождение») кисти через ориентировочные точки на лице (под подбородком, сбоку от подбородка).

Прицеливание:

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

Дыхание:

1. Преждевременная задержка дыхания;
2. Задержка дыхания на вдохе в процессе натяжения лука;
3. Перенапряжение дыхательных мышц;
4. Резкий выдох и расслабление дыхательной мускулатуры в момент выпуска тетивы;
5. Нерациональное сочетание дыхания с выполняемыми действиями.

Примерные комплексы физических упражнений в тренировке стрелков из лука.

Учебно-тренировочное занятие № 1:

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

2. Основная часть – постановка корпуса тела стрелка на линии стрельбы:
- постановка ног на линии стрельбы (открытая стойка, закрытая стойка);
 - направление корпуса к линии мишени, движение корпуса относительно линии мишени вперед, вправо, влево;
 - направление руки, удерживающей лук;
 - поворот головы в направлении линии мишени;
 - постановка руки, натягивающей тетиву лука, основное движение руки, натягивающей тетиву;
 - имитация выстрела, имитация движения руки после выстрела;

3. Заключительная часть:

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

Учебно-тренировочное занятие № 2:

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

2. Основная часть – постановка руки, удерживающей лук:

- постановка руки, удерживающей лук, отработка хвата рукоятки лука;
- тренировка супинации, пронации локтя руки, удерживающей лук без нагрузки и с нагрузкой (на резине, в упоре о стену, в упоре на вертикальную палку, в упоре на тренажерном луке);
- направление руки удерживающей лук к линии мишени, супинация/пронация локтевого сустава без упора/в упоре;
- движение руки – поднимание/опускание руки без упора, в упоре с рукояткой лука, луком, пронация/супинация локтевого сустава;
- поворот головы в направление линии мишени в процессе удержания лука;

3. Заключительная часть:

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

Учебно-тренировочное занятие № 3:

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

2. Основная часть – тренировка захвата тетивы лука:

- постановка руки, удерживающей лук и имитация натяжения тетивы;
- постановка руки, натягивающей лук, отработка захвата тетивы лука;
- имитация растяжения тетивы на резиновом жгуте, на тренажерном (облегченном) луке;
- натяжение тетивы лука без нагрузки и с нагрузкой (на резине, в упоре о стену, в упоре на вертикальную палку, в упоре на тренажерном луке);
- тренировка захвата тетивы лука, натяжение облегченного лука;
- движение руки, растягивающей тетиву лука относительно линии мишени;
- поворот головы в направление линии мишени в процессе натягивания лука;

3. Заключительная часть:

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

Учебно-тренировочное занятие № 4:

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

2. Основная часть – тренировка прицеливания:

- постановка головы в область мишени и имитация прицеливания;
- постановка головы в область линии стрельбы на дальность;
- отработка прицеливания, контроль мушки и совмещение мушки с мишенью, поиск центра мишени;
- контроль прицеливания и удержание мушки с центром мишени;

- ориентация на линии стрельбы, поиск мишени на линии стрельбы на дальность;
- имитация прицеливания с задержкой дыхания;

3. Заключительная часть:

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

Учебно-тренировочное занятие № 5:

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

2. Основная часть – тренировка выпуска тетивы лука:

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

3. Заключительная часть:

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

Учебно-тренировочное занятие № 6:

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

2. Основная часть – натяжение облегченного лука со стрелой;

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

3. Заключительная часть:

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

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений для головы, верхнего плечевого пояса, рук, туловища, ног, используемый в разминке представлен на рис. 14.

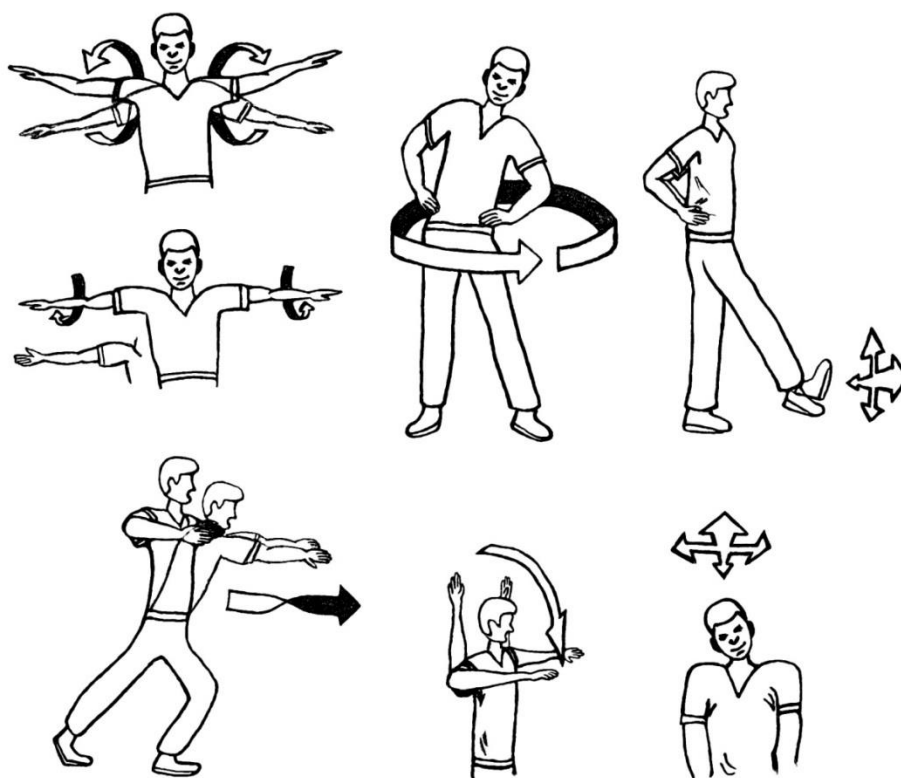


Рис. 14. Комплекс общеразвивающих упражнений

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

- круговые вращения головой;
- круговые вращения плечевыми суставами (вперед, назад, поочередно);
- круговые вращения прямыми руками (руки в стороны);
- хват руками за спиной;
- статические напряжения мышц спины при отведении согнутых рук в локтевом суставе на уровне плеч;
- махи прямыми руками вперед, назад, вправо, влево;
- кисти рук в замок – вращения, прогибы в разные стороны;
- сгибание, разгибание пальцев рук;
- поочередное касание пальцев рук правой и левой кисти.

Упражнения для туловища:

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

Упражнения для ног:

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

Дыхательные упражнения:

- надувание живота, втягивание живота;
- многократные (3-4 раза) выдохи на один вдох;
- максимальные вдох, обхватив руками грудную клетку;
- задержка дыхания на полувыходе;
- сдувание водяных капель с ладони;
- надувание резиновых шариков;
- выдыхание в стакан с водой через соломинку;
- длинный выдох через плотно сжатые губы;
- многократные (6-7 раз) выдохи через плотно сжатые губы;

- чередование полного вдоха с поднятыми вверх руками, с полным выдохом в наклоне вниз, руки вниз.

Упражнения для укрепления мышц спины и осанки:

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

15. Учебно-тематический план.

Теоретическая подготовка юных стрелков из лука направлена на овладение системой знаний специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена,

а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства (рекомендуемый образец приведен в приложении № 4).

Теоретические занятия проводятся с использованием различных образовательных форм: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам – лекции с демонстрацией наглядных пособий, видеоматериала.

**Примерное краткое содержание типовых теоретических занятий.
*Воспитательная часть.***

Морально-этические и нравственные нормы поведения юных стрелков из лука. Понятие об этике. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Понятие о воспитании и образовании. Взаимосвязь различных видов воспитания (действенное, нравственное, эстетическое, трудовое) в процессе физического воспитания. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности. Черты характера, обуславливающие активную жизненную позицию личности: трудолюбие, целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство патриотизма, ответственности, взаимоуважения, взаимопомощь, организованность, дисциплинированность.

Физическая культура и спорт.

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии юного спортсмена, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны. Физическая культура – составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Физическая культура, спорт и экономика государства. Общественно-политическое значение спорта. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре

и спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение. Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования,

во внеклассной и внешкольной работе. Единая спортивная классификация и массовый спорт в стране, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания. Значение победных выступлений советских и российских стрелков на Олимпийских играх, мировых и европейских чемпионатах для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира.

История развития стрельбы из лука.

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

Современный этап развития стрельбы из лука.

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

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

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

Гигиена, режим, закаливание.

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: гигиена тела, гигиена одежды и обуви, одежда повседневная и спортивная. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Режим тренировок и отдыха.

Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие-сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований: необходимость учитывать изменение состояния стрелка, следующее за приемом пищи, некоторое ухудшение двигательных реакций, координации.

Понятие об инфекционных простудных заболеваниях и вирусах (возбудители, передача, распространение). Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Общие требования к отдыху при регулярных занятиях стрельбой из лука.

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

Изучение теоретических вопросов.

Вопросы техники безопасности в стрельбе из лука. Материальная часть оружия. Экипировка лучника. Основные технические элементы выстрела. Правила выполнения стрелковых упражнений. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение тиров и стрельбищ.

Баллистика.

Понятие о баллистике. Внешняя и внутренняя баллистика. Силы (факторы), действующие на стрелу при выстреле. Силы, действующие на стрелу во время ее полета. Основные факторы, определяющие начальную скорость стрелы.

Угол вылета и причины его возможного непостоянства. Образование траектории полета стрелы, элементы траектории. Понятие о прицеливании. Основные факторы, определяющие рассеивание выстрелов. Понятие о средней точке попадания (СТП). Влияние метеоусловий на меткость и кучность стрельбы.

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

Характеристика мест для занятий стрельбой из лука: стрелковый тир (или другое отвечающее необходимым требованиям помещение), стрельбище. Современные требования к оборудованию и устройству мест для занятий и проведения соревнований по стрельбе из лука: размеры, освещение, вентиляция, температурный режим и т.п. Информационная аппаратура. Щиты. Мишени. Оружие: луки, стрелы. Характеристика материальной части оружия: луков, стрел, наконечников для стрел, оперения, хвостовиков, тетивы, прицельных приспособлений, полочек, кликеров, плунжеров. Методы индивидуального подбора, отладки, подгонки и мелкого ремонта материальной части оружия. Приспособления и инструменты, необходимые для этого. Снаряжение лучника: индивидуальные средства защиты (крага, напальчник, нагрудник), колчан, размыкатель, бинокль, увеличительная труба. Одежда стрелка из лука (для тренировок, соревнований и стрельбы в неблагоприятных климатических и метеорологических условиях).

Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений.

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

Техника и тактика стрельбы из лука.

Понятие о технике стрельбы. Цели, задачи и значение технической подготовки. Анализ техники выполнения прицельного выстрела из лука. Характеристика основных элементов, микроэлементов и технических действий. Средства и методы технической подготовки. Понятие о тактической подготовке стрелка из лука. Цели, задачи и значение тактической подготовки. Характеристика тактического мышления, тактических действий и приемов. Основные средства и методы развития тактического мышления. Основные средства и методы тактической подготовки.

Правила соревнований, их организация и проведение.

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

Судейская коллегия: главный судья, заместитель главного судьи, руководитель стрельбы, старший судья линии стрельбы, старший судья линии мишеней, старший судья технического контроля, главный секретарь, судьи линии мишеней, судья-информатор, врач соревнований. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Правила стрельбы. Определение результатов стрельбы. Положение о рекордах. Жеребьевка. Условия и порядок выполнения упражнений. Стрельбище (тир). Снаряжение и инвентарь. Мишени. Правила безопасности. Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях.

Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.

Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Исходные данные для планирования. Разновидности планирования: перспективное, текущее, оперативное. Цели и задачи каждого из видов планирования. Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования. Основные формы документов планирования спортивной тренировки.

Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Исходные данные для планирования. Разновидности планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени – период, этап, месяц, неделю). Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования. Основные формы планирования спортивной тренировки. Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Календарный план спортивных соревнований по стрельбе из лука.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

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

организма

спортсмена.

Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Понятие, задачи и значение врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Методы врачебного контроля:

вес тела, динамометрия, спирометрия, электрокардиография, артериальное давление, биохимический анализ крови и мочи, рентгенография, функциональные пробы. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля. Понятие о подготовленности, тренированности, спортивной форме. Понятие об утомлении

и переутомлении (перетренировке). Меры профилактики переутомления. Особенности спортивного травматизма при стрельбе из лука. Причины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний стрелков из лука. Первая доврачебная помощь. Раны и их разновидности. Ушибы и ссадины. Повреждение связок, мышц, сухожилий. Повреждение кожных покровов пальцев, удерживающих тетиву. Кровотечения. Вывихи. Переломы. Действие высоких температур: тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: озноб, обморожение, общее переохлаждение. Остановка кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица №23

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. Чемпионы и призёры Олимпийских игр
	Физической 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 культуры 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 культурой 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 зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питания 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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до 3 лет обучения/ свыше 3 лет обучения	≈600/960		
	Роль и место физической	≈70/107	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные

специализации)	культуры в формировании личностных качеств.			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 питания обучающихся.	≈70/107	Ноябрь.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональные и 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.
	Учёт 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	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, недотренированность.	≈ 200	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учёт 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 мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления

				питания: 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	≈200	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 и социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учёт 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 мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

5.4. 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.

5.5. 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально - технические условия реализации программы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в Региональном центре по стрельбе из лука ул. Жердева, 93.

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №№ 24, 25, 26.

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

Таблица № 24

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Спортивные дисциплины				
			«КЛ»	«БЛ»	«ЗД»		
			Количество изделий				
1.	Мишень разных размеров (формат «ЗД»)	штук	-	-	12		
2.	Бинокль (кратность не меньше 12)	штук	3	3	3		
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	-	-	-		
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	-	-	5		
5.	Динамометр для измерения силы лука	штук	1				
6.	Доска информационная	штук	-	-	-		
7.	Древка деревянная для стрел	штук	-	-	120		
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	штук	10	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	10		
16.	Приспособления для проверки лука (специализированная линейка, линейка, циркуль, скоростимер, лазерный нивелир, вставки на плечи для центровки лука)	комплект	1	-	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 «ЗД» (длинный лук)	штук	-	-	10		
22.	Лук специализация «ЗД» (составной лук – деревянная рукоятка,	штук	-	-	10		

	плечи)					
23.	Лук спортивный блочный, в сборе (лук блочный, система стабилизации, прицел, скоп, пип-сайт, полочка)	штук	-	10	10	
24.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, прицел)	штук	-	-	10	
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.	Мишень 36 см	штук	-	-	-	
31.	Мишень 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.	Наконечник для алюминиевых стрел	штук	120	120	120	
38.	Наконечник для деревянных стрел	штук	-	-	120	
39.	Наконечник для карбоновых стрел	штук	120	120	120	
40.	Насос для накачивания мячей	штук	1		-	
41.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	4	-	4	
42.	Нить для тетивы (бобина)	штук	4	-	4	
43.	Обмоточная машинка для тетивы	штук	2	-	2	
44.	Оперение для стрел	штук	450	450	450	
45.	Оперение натуральное для стрел	штук	-	-	450	
46.	Палки для лыжных гонок	пар	-	-	-	
47.	Перекладина гимнастическая	штук	-	-	-	
48.	Пин для стрел	штук	240	240	240	
49.	Подставка под блочный лук	штук	-	10	10	
50.	Подставка под классический лук	штук	10	-	10	
51.	Полочка для блочного лука	штук	-	20	20	
52.	Полочка для классического лука	штук	20	-	20	

53.	Пояс утяжелительный	штук	-	-	-		
54.	Релиз (размыкатель)	штук	-	10	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	50		
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	12		
68.	Стол для подготовки лыж	комплект	-	-	-		
69.	Стрелковый мат (200x150 см)	штук	-	-	-		
70.	Стрелоулавливающий материал (прессованный пористый эластичный материал) из 5 блоков	комплект	30	30	30		
71.	Стрела в сборе (трубка, наконечник, хвостовик, перья)	штук	120	120	120		
72.	Стрела 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	120		
78.	Трубка карбоновая для стрел	штук	120	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.	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	240	240	240		
85.	Хвостовик для деревянных стрел	штук	-	-	240		
86.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	240	240	240		
87.	Штанга тренировочная	штук	-	-	-		
88.	Щит для стрельбы из лука	штук	6	6	6		
89.	Экспандер двойного действия	штук	10		10		
90.	Эспандер ленточный резиновый	штук	10		10		
91.	Эспандер плечевой	штук	10		10		

Таблица № 25

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.	Грузик	штук	на обучающегося	-	-	8	4	8	4	8	4
2.	Демпфер	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	пар	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	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5	1

	лука										
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.	Трубка алюминиевая для стрел с наконечниками	штук	на обучающегося	-	-	12	1	24	1	36	1
33.	Трубка карбоновая 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.	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
36.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
37.	Экстендер – переходник (для системы стабилизаторов)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины «3Д»											
38.	Груз массой 300-500 гр	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
39.	Грузик	штук	на обучающегося	-	-	8	4	8	4	8	4

40.	Дальномер	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
41.	Демпфер	штук	на обучающегося	-	-	6	1	6	1	6	1
42.	Древка деревянная для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
43.	Клей для оперения	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
44.	Колчан для стрел	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
45.	Лук специализация «3Д» (длинный лук)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
46.	Лук специализация «3Д» (составной лук – деревянная рукоятка, плечи)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
47.	Лук спортивный блочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
48.	Лук спортивный классический специализация «3Д», «КЛ» (груз массой 300-500 гр)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
49.	Наконечник для деревянных стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
50.	Наконечник для карбоновых стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
51.	Оперение для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	50	1	100	1
52.	Оперение натуральное для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	50	1	100	1
53.	Пин для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
54.	Пип-сайт	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
55.	Плечи для классического лука	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
56.	Плунжер для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
57.	Подставка под блочный лук	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
58.	Полочка для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
59.	Полочка для классического	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5	1

	лука										
60.	Прицел для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
61.	Рукоятка к луку	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
62.	Скоп	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
63.	Стабилизатор длинный (передний) (размер – 26, 28, 30, 31, 32 дюймов)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
64.	Стабилизатор короткий (боковой) (размер – 10, 12, 15 дюймов)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
65.	Тройник для системы стабилизаторов	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
66.	Трубка карбоновая для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
67.	Хвостовик для деревянных стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
68.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
69.	Экстендер – переходник (для системы стабилизаторов)	штук	на обучающегося		-	1	2	1	2	1	2

Таблица № 26

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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.	Брюки спортивные для выступления (белые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Головной убор (панاما, кепка, шапка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Крага (защита)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Нагрудник	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
10.	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1

11.	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
12.	Сапоги резиновые	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Футболка с длинным рукавом (белая)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
14.	Юбка для выступлений (белая)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
<i>Для спортивной дисциплины «3Д»</i>											
15.	Ботинки туристические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
16.	Брюки спортивные для выступления	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Головной убор (панама, кепка, шапка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
18.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
19.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
20.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
21.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
22.	Крага (защита)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
23.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
24.	Нагрудник	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
25.	Напальчник для стрельбы для «3Д» длинный лук (не отдельный)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
26.	Напальчник для стрельбы для «3Д» составной лук (не отдельный)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1

27.	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
28.	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
29.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
30.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «асимметричный лук»											
31.	Брюки (черные)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
32.	Головной убор (панама, кепка, шапка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
33.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
34.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
35.	Куртка (белая)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
36.	Нагрудник	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
37.	Перчатка	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	3	1	5
38.	Пояс х/б широкий	штук	на обучающегося	1	3	-	-	-	-	-	-
39.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
40.	Футболка с коротким рукавом (белая)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников:

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), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел

«Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Организационные условия:

✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;

✓ соблюдение возрастного контингента;

✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

✓ соблюдение расписания занятий;

✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность,

дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлекссию, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплого режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;

✓ охрана труда.

Информационно-методические условия:

✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»;

✓ наличие дополнительной образовательной программы;

✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия,

инструкторская и судейская практика.

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.

Обязательным требованием является непрерывность профессионального развития тренеров – преподавателей СШОР №15 «Динамо».

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Настоящая программа разработана:

- в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- с учетом приказа Минздрава России № 1144н;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №955;
- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», приказ Минспорта РФ от 19.12.2022 №1266;
- на основании Устава МБУ ДО «СШОР №15 «Динамо» г. Улан-Удэ (далее - Учреждение).

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском виде спорта, 2021 год.
2. Макарова Г.А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, 2022год.
3. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука», Москва, 2021г.
4. Правовые основы Профессиональной деятельности тренеров, издательство Спорт, 2017г.

5. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. - М.: РГАФК, 1997.
6. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1986.
7. Стрельба из лука: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006.
8. Немогаев В.В., Шилин Ю.Н. Стрельба из лука // Стрелковый спорт и методика преподавания. – М.: ФиС, 1986.
9. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» /Л.В. Тарасова, Ю.Н. Шилин, Т.А. Кирочкини. – М.: 2016. – 130 с.
10. Шилин Ю Н. Физическая подготовка стрелков из лука. – М.: РГАФК, 1995.
11. Шилин Ю.Н. Техническая подготовка стрелков из лука. – М.: РГАФК, 1998.
12. Шилин Ю.Н. Тактическая подготовка стрелков из лука. – М.: РГУФК, 2005.

Электронные образовательные ресурсы по физической культуре.

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. <http://www.infosport.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
5. www.elibrary.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования.
10. www.archery.ru – Сайт Российской Федерации стрельбы из лука.
11. <http://teoriya.ru/ru> – журнал «Теория и практика физической культуры»;
12. <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> – журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»;
13. <https://yandex.ru/search> – Стрельба из лука для начинающих.