



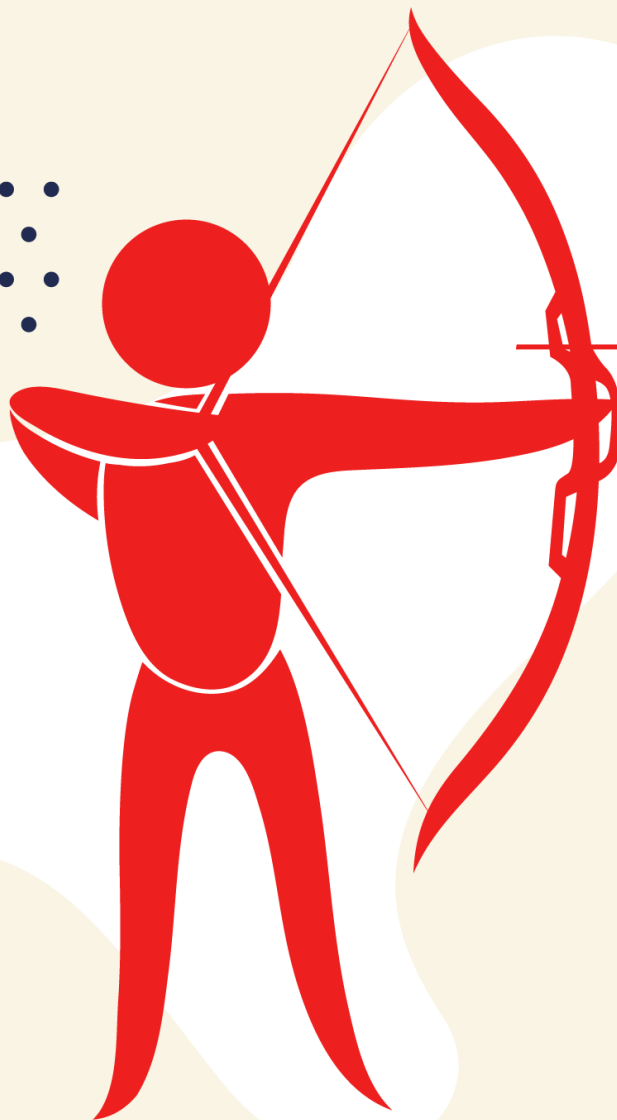
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ  
СПОРТВНОГО РЕЗЕРВА

# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



# СТРЕЛЬБА

## ИЗ ЛУКА

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

Авторы-составители:

ФГБУ ФЦПСР, 2023 год;

Тарасова Любовь Викторовна, доктор педагогических наук, доцент.

Рецензент(ы):

Тимакова Татьяна Серафимовна, ведущий научный сотрудник лаборатории проблем спортивной подготовки ФГБУ ФНЦ ВНИИВК, доктор педагогических наук

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (далее – ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 955 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 16.12.2022, регистрационный № 71574).

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

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка4

I. Общие положения6

1. Значение Программы6

2. Цели Программы6

II. Характеристика Программы6

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки6

4. Объем Программы7

5. Виды (формы) обучения8

6. Годовой учебно-тренировочный план12

7. Календарный план воспитательной работы13

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним14

9. Планы инструкторской и судейской практики16

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств18

III. Система контроля20

12. Оценка результатов освоения Программы.....22

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки23

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)29

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....29

15. Учебно-тематический план.65

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам70

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из лука»70

VI. Условия реализации Программы70

Приложения90

## Пояснительная записка

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

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон 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»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

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

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1266 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

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

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

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

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (далее – Программа) с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## I. Общие положения

1. Программа по виду спорта «стрельба из лука» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «стрельба из лука» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки (далее – ФССП) по виду спорта «стрельба из лука», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 955 <sup>1</sup>.

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;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды;
- повышение спортивного мастерства обучающихся стрельбой из лука.

## II. Характеристика Программы

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (в соответствии с Приложением № 1 к ФССП по виду спорта «стрельба из лука») представлены в Таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ», «3 Д»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

<sup>1</sup> Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.12.2022, регистрационный № 71574.

Для спортивных дисциплин: «ассиметричный лук», «ачери-биатлон»			
Этап начальной подготовки	3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	13	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1

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 № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

#### 4. Объем Программы (представлен в Таблице № 2).

Таблица № 2

#### Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше	До трех	Свыше		

	года	лет	трех лет			
Для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ», «ЗД»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-16	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-832	1040-1248	1248-1664
Для спортивной дисциплины «ассиметричный лук», «ачери-биатлон»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-16	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-832	1040-1248	1248-1664

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).

Организация самостоятельно определяет объем Программы, но не ниже и не выше границ диапазона, указанного в ФССП.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы: учебно-тренировочные занятия проводятся в виде групповых, индивидуальных и контрольных форм организации.

Учебно-тренировочные мероприятия подразделяются на:

- мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям: на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации); на этапе совершенствования спортивного мастерства; на этапе высшего спортивного мастерства;
- специальные учебно-тренировочные мероприятия, проводимые: на этапе начальной подготовки (далее – ЭНП); на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ); на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ); на этапе высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Учебно-тренировочные мероприятия (представлены в Таблице № 3):

- предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по подготовке к спортивным соревнованиям и специальным учебно-тренировочным мероприятиям проводится без учета времени следования к месту их проведения и обратно;



– учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период, проводимые на ЭНП и УТЭ проводятся, продолжительностью до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

– продолжительность просмотровых учебно-тренировочных мероприятий, проводимых на УТЭ, ССМ и на ВСМ, составляет до 60 суток;

– продолжительность мероприятий для комплексного медицинского обследования на ССМ и ВСМ, составляет до 3 суток, но не более 2 раз в год;

– продолжительность восстановительных мероприятий – до 10 суток;

– спортивные соревнования подразделяются на отборочные и основные, в соответствии с Единым календарным планом (далее – ЕКП) межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Таблица № 3

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовк и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-	-	14	18	18

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

## Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ», «ЗД»						
Контрольные	2	2	2	3	8	6
Отборочные	-	-	1	1	9	11
Основные	-	1	1	1	4	6
Для спортивных дисциплин: «асимметричный лук», «ачери-биатлон»						
Контрольные	1	1	4	5	12	9
Отборочные	-	-	4	5	7	6
Основные	-	-	2	3	5	12

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.

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план:

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 Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение № 1), 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 учебно-тренировочного занятия.

Таблица № 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ», «ЗД», «ассиметричный лук»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-62	48-51	37-40	30-35	25-27	16-19
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-20	22-27	21-26	22-27	24-29	30-33
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	6-8	7-9	8-12	10-14

4.	Техническая подготовка (%)	10-15	14-19	17-19	16-20	15-19	14-19
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-8	6-9	8-12	6-12	9-12	10-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
<b>Для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»</b>							
1.	Общая физическая подготовка (%)	57-59	46-48	35-37	27-35	20-27	11-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	24-26	28-30	30-32	34-38	35-39	34-37
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	7-9	8-13	10-14
4.	Техническая подготовка (%)	10-14	15-18	20-25	14-17	14-19	16-21
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-8	6-9	8-12	6-10	9-14	10-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Рекомендуемый образец годового учебно-тренировочного плана приведен в Приложении № 1 к Программе по виду спорта «стрельба из лука».

7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец представлен в Приложении № 2 к Программе).

Календарный план воспитательной работы определяется Организацией, реализующей Программы и может включать следующие тематические лекции: профориентационная деятельность, здоровье сбережение, патриотическое

воспитание, развитие творческого мышления, понятие баллистики в стрельбе из лука, технический инвентарь, материальную часть, и др.

Таблица № 6

Примерный тематический перечень лекций по воспитательной работе, сроки реализации, определяемые Организацией, реализующей Программу

№ п/п	Тематика	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Роль тренера-преподавателя в системе спортивной подготовки спортивного резерва; изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «стрельба из лука»	Тематическая лекция	Сентябрь
1.2.	Наука спорту	Тематическая лекция	Ноябрь
1.3.	Посещение института физической культуры	День открытых дверей	Май
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Вопросы о здоровом образе жизни спортсмена	Тематическая лекция	Октябрь
2.2.	Режим спортсмена – основа образа жизни и спортивной подготовки	Тематическая лекция	Февраль
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Олимпийские игры как фактор патриотизма	Тематическая лекция	Июнь
3.2.	Роль спортивного движения в мире	Тематическая лекция	Август
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Организационные формы спортивной подготовки в стрельбе из лука	Тематическая лекция	Декабрь
4.2.	Стрельба из лука как национальный вид спорта народов мира и России	Тематическая лекция	Март
5.	Понятие баллистика в стрельбе из лука		
5.1.	Система баллистики в стрельбе из лука	Тематическая лекция	Апрель
5.2.	Техническое сопровождение в стрельбе из лука	Тематическая лекция	Июль

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец представлен в Приложении № 3 к Программе).

Обучающиеся в Организациях, предусмотренных Программой по виду спорта «стрельба из лука», должны соблюдать требования общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

На ЭНП необходимо ознакомить юных спортсменов с понятием о здоровом образе жизни на примере известных спортсменов. Занятия можно проводить в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма.

На УТЭ необходимо ознакомить спортсменов с правилами антидопингового контроля в спорте в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма. Примерная тематика антидопингового контроля может включать:

- 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.

В процессе ознакомления спортсменов с правилами антидопингового контроля в спорте могут быть проведены в присутствии родителей, могут быть приглашены официальные представители обучающихся спортсменов, врачи, специалисты.

На ССМ и ВСМ необходимо ознакомить спортсменов с юридическими аспектами Организации и проведения антидопингового контроля в спорте в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма. Примерная тематика антидопингового контроля может включать:

- регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WADA);
- список запрещенных препаратов и методов;
- алгоритм действий спортсмена при использовании неизвестных препаратов;
- правила внесения данных в систему АДАМС;
- основные правила поведения спортсмена и заполнения протокола при сдаче допинг-теста;
- ответственность спортсмена в отношении запрещенного списка запрещенных препаратов и методов.

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

9. Планы инструкторской и судейской практики проводятся в соответствии с планами спортивной подготовки:

Таблица № 7

## План инструкторской и судейской практики

<b>Этап начальной подготовки (до года обучения)</b>		<b>Количество часов</b>
Инструкторская практика		
	-	-
Судейская практика		-
	-	-
<b>ЭНП</b>		
Инструкторская практика		
	-	-
Судейская практика		-
	-	-
Всего инструкторская и судейская практика на ЭНП		-
<b>УТЭ (до 3-х лет обучения)</b>		
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
	<b>Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (до 3-х лет обучения):</b>	<b>15</b>
<b>УТЭ (свыше 3-х лет обучения)</b>		
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
	<b>Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):</b>	<b>15</b>
<b>ССМ</b>		
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
	<b>Всего инструкторская и судейская практика на ССМ:</b>	<b>16</b>
<b>ВСМ</b>		
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
	<b>Всего инструкторская и судейская практика на ВСМ:</b>	<b>16</b>

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (представлены в Таблице № 8).

Таблица № 8

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

<b>ЭНП (до года обучения)</b>		<b>Количество часов</b>
	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
<b>ЭНП (свыше года обучения)</b>		
	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
<b>УТЭ (до 3-х лет обучения)</b>		
	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
<b>УТЭ (свыше 3-х лет обучения)</b>		
	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
<b>ССМ</b>		
	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
<b>ЭВМ</b>		
	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

### III. Система контроля

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

#### 11.1. На ЭНП:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «стрельба из лука»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

#### 11.2. На УТЭ:

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

#### 11.3. На ССМ:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

#### 11.4. На ВСМ:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

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

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Требования к нормативам по общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП) установлены ФССП по виду спорта «стрельба из лука».

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности обучающихся к выполнению поставленных перед ним задач. Нормативы по физической подготовке обучающиеся сдают в конце каждого учебно-тренировочного года, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности спортсменов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также проследить динамику роста или снижения этих показателей. Также тестирование проводится для перевода обучающихся на следующий учебно-тренировочный год.

Таблица № 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица 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		без учета времени	
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.2	8.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			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 общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ачери-биатлон», «асимметричный лук»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,5	5,8
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			8.20	8.55	8.20	8.55
2.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55

2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	15	11
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+5	+5	+6
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
3.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее			
			3			
3.2.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	с	не менее			
			50		40	

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»</b>				
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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ачери-биатлон», «асимметричный лук»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	



			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»				
3.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			4	
3.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			10	
3.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			25	20
3.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»				
4.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			4	1
4.2.	Бег на лыжах свободным стилем 2 км	мин	не более	
			7	10
4.3.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			10	
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «стрельба из лука»**

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

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			36   15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+11   +15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			190   155
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», «асимметричный лук»			
2.1.	Прыжки через скакалку	количество раз	не менее
			115   105
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее
			18   17
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее
			30   25
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»			
3.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее
			12   6
3.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин, с	не более
			18.45   -
3.3.	Бег на лыжах свободным стилем 3 км	мин, с	не более
			-   13.45
3.4.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее
			18   7
3.5.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее
			30   25
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Таблица № 12

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

№ п/п	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   15	

1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	155
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «асимметричный лук»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	17,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.7.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
3.8.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»				
4.1.	Классическая планка. Исходное положение — лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	мин	не менее	
			4	3
4.2.	Растягивание лука до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
4.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			35	30
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»				
5.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			20	7

5.2.	Бег на лыжах свободным стилем 10 км	мин, с	не более	
			31.10	-
5.3.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин, с	не более	
			-	17.10
5.4.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			20	
5.5.	Натяжение тетивы лука до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			35	30
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Таблица № 13

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды/спортивных звания) обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»; «асимметричный лук»; «ачери-биатлон»

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания)	
Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
На ЭНП	
До года	Без разряда
Свыше года	Без разряда
На УТЭ	
До трех лет	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Свыше трех лет	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
На ССМ	
Не ограничивается	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
На ВСМ	
Не ограничивается	Спортивное звание «мастер спорта России»

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Таблица № 14

Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «стрельба из лука»

№ п/п	Тренировочные средства	Этапы спортивной подготовки	
		ЭНП	
		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	ВСМ
		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	+	+	+	+

Примерный программный материал практической подготовки по виду спорта «стрельба из лука».

**Обучение элементам техники стрельбы из лука:**

- изготовка 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: изготовка, 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 изготовка характеризуется наименьшим углом между рукой, удерживающей лук, и линией плеч (угол изготовления). При этом стопы располагаются таким образом, что стопа правой ноги находится впереди левой, 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 изготовления, чем при открытой, при этом стопы ног располагаются почти параллельно.

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

Наиболее распространенной в настоящее время является боковая изготовка.

Все три разновидности изготовления 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 пальчиком, 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  $90^\circ$  (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 изготровку стрелка.

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

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

Изготровка стрелка должна обеспечивать неподвижность спортсмена при выполнении выстрела.

Изготровка – 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).

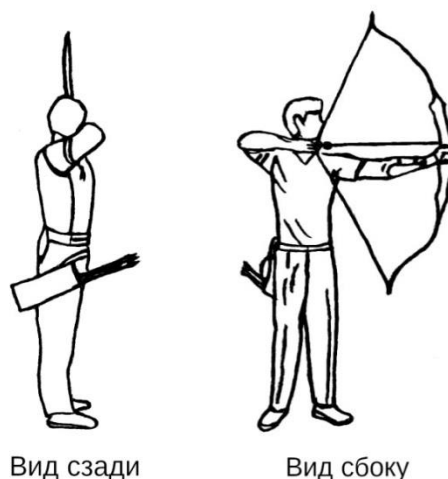


Рис. 2. Изготровка стрелка из лука

Изготровка 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 удержать 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).

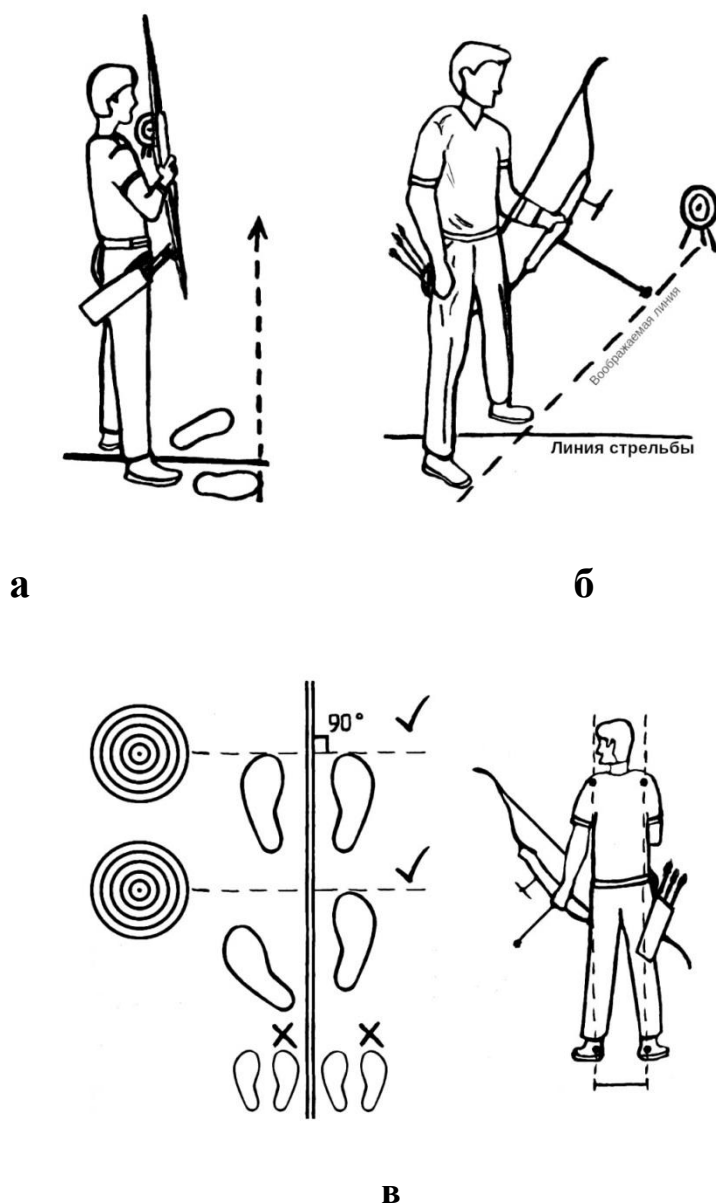


Рис. 3. Стойка стрелка из лука (а – открытая стойка, б – боковая стойка, в – расположение ног и плеч при закрытой и боковой стойках)

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  $45^\circ$  к плоскости выстрела. Средняя часть кисти расположена примерно под углом  $120^\circ$  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  $180^\circ$  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 пронировано 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 разобщитель (размыкатель), либо рилис (release), используемое чаще в последнее время.

В этом случае рилис (разобщитель) 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).

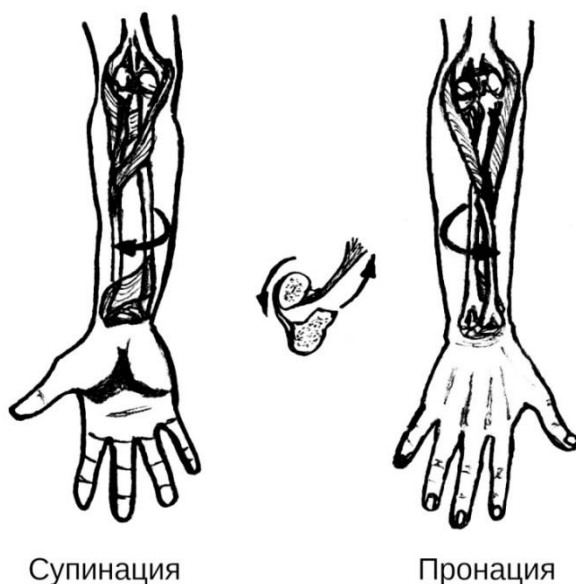


Рис. 4. Супинация вытянутой руки

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 однообразием 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 лук руки (рис. 5).

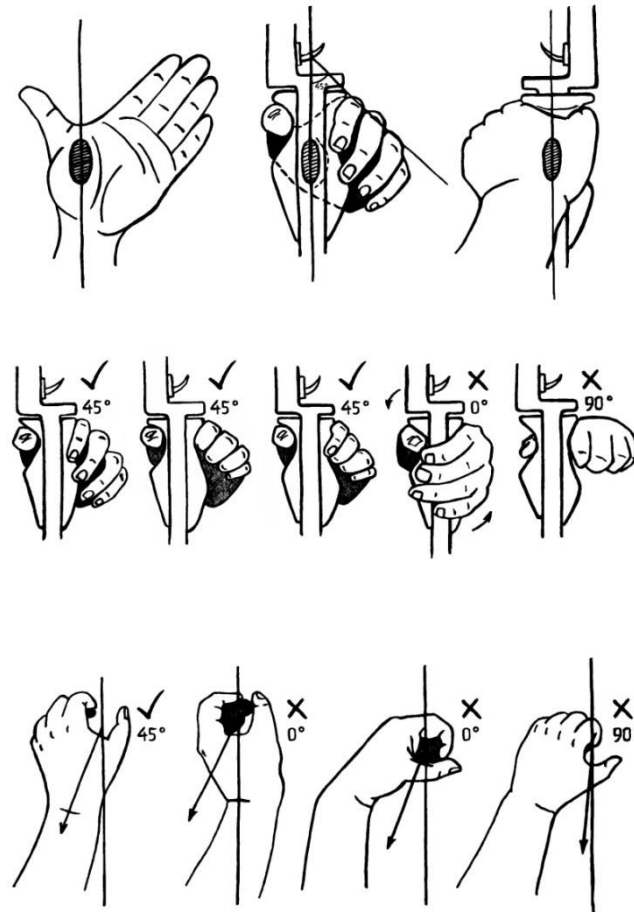


Рис. 5. Правильный хват рукоятки лука рукой

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 вижением 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).

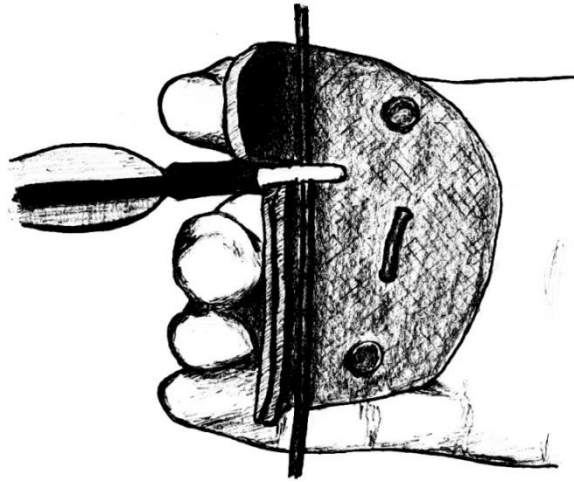
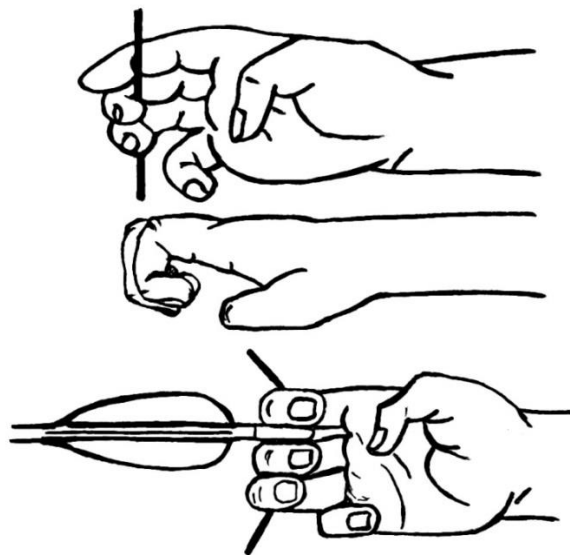


Рис. 6. Кожаный напальчник для защиты пальцев руки

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 на 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).

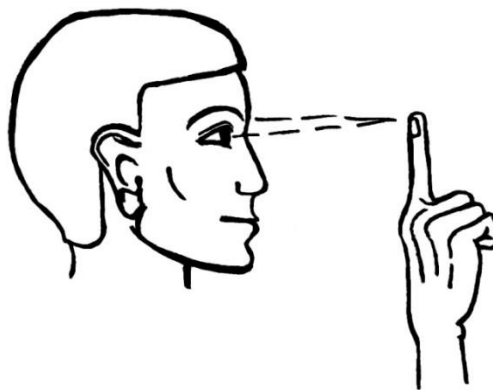


Рис. 9. Упражнение для обучения прицеливанию

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 на 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).

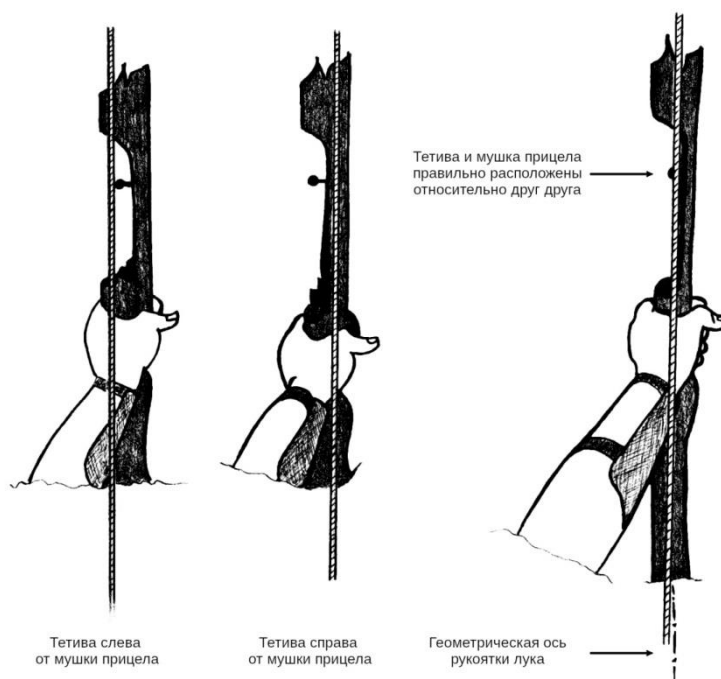


Рис. 10. Выполнение прицеливания

### ***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.

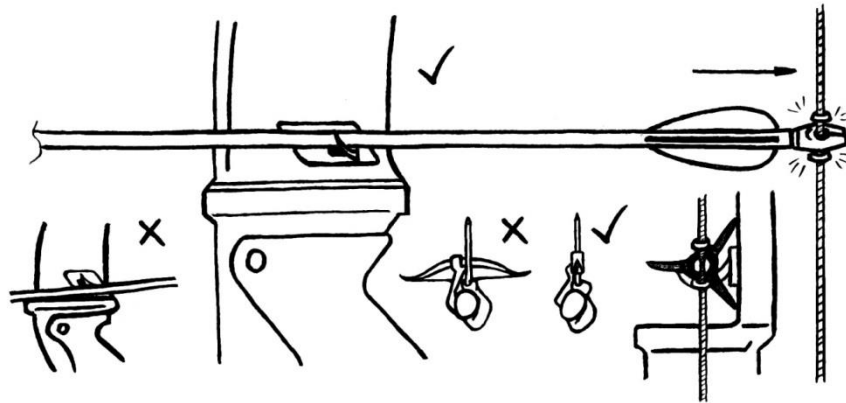
Тренер-преподаватель обращает внимание стрелков на то, что в начале натяжения лука левую руку, удерживающую лук, необходимо сразу подать вперед и закрепить ее в плечевом суставе. В дальнейшем давление левой руки в лук должно обязательно возрастать, так как при натяжении лука сила его давления на руку 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).



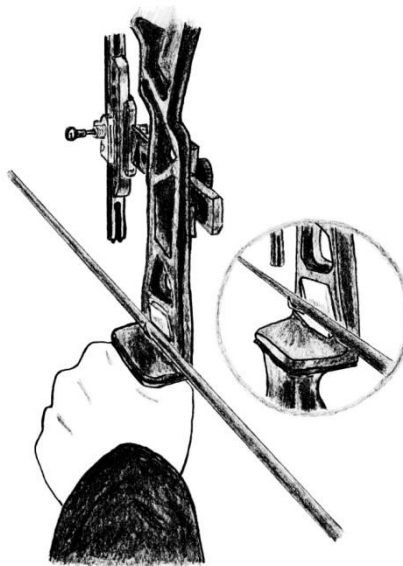


Рис. 11. Правильная установка стрелы

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 удастся 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 уровень 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 изготовления. 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 изготовления, 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 правшей);
4. Чрезмерное скручивание туловища;
5. Перенапряжение мышц поясничного отдела;
6. Недостаточно четкая и равномерная работа мышц спины, приводящих лопатку к позвоночнику, особенно в заключительной фазе выстрела;
7. Неадекватные реакции мышц спины, выполняющих натяжение лука, на щелчок кликера;
8. Непостоянное положение туловища.

#### ***Работа мышц шеи и положение головы:***

1. Недостаточный или чрезмерный наклон головы;
2. Непостоянное положение головы;
3. Недостаточный поворот головы в сторону мишени;
4. Перенапряжение мышц шеи;

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

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

***Положение и работа руки, удерживающей лук:***

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

11. Отклонение лука вправо или влево относительно плоскости выстрела.

***Работа и положение руки, выполняющей натяжение лука:***

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

***Прицеливание:***

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

***Дыхание:***

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

**Примерные комплексы физических упражнений в тренировке стрелков из лука.*****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 – поднятие/опускание руки без упора, в упоре с рукояткой лука, луком, пронация/супинация локтевого сустава;
- поворот головы в направлении линии мишени в процессе удержания лука;

### 3. Заключительная часть:

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

### ***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 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 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 направление линии мишени в процессе натягивания лука;

### 3. Заключительная часть:

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

– игры в бадминтон;

– дыхательные упражнения.

### ***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.

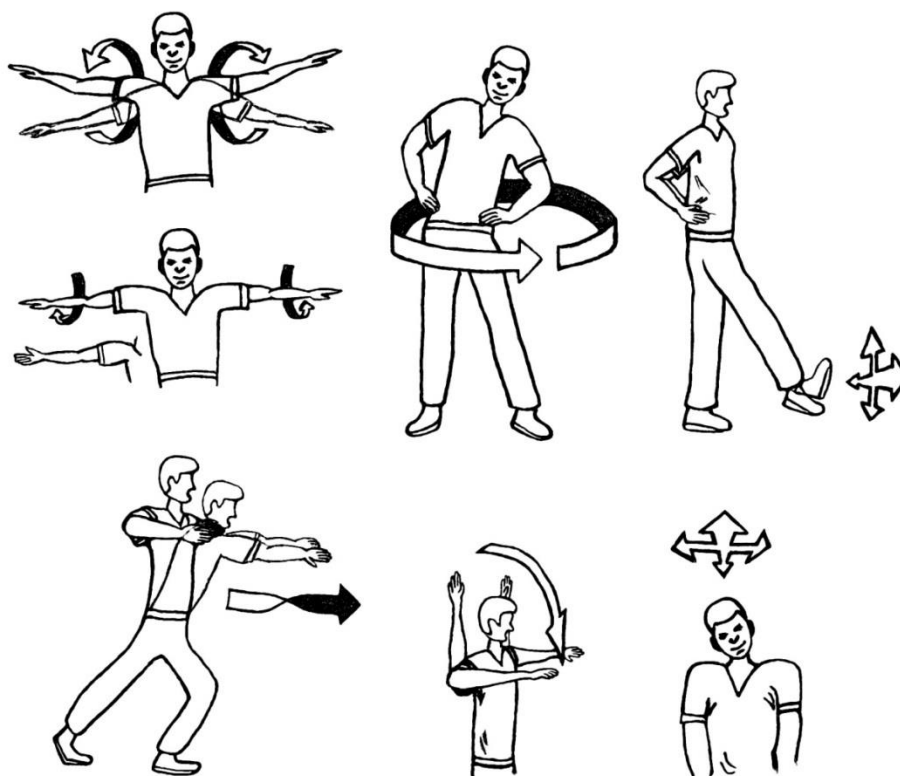


Рис. 14. Комплекс общеразвивающих упражнений

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

***Упражнения для туловища:***

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

***Упражнения для ног:***

- перекатом стопы стойка на носках, пятках, внутренней и внешней части стопы (руками выполнять баланс устойчивости тела);
- перекатом стопы одновременная стойка: правый носок, левая пятка/левый носок/правая пятка;
- высокое поднимание бедра вперед, в сторону;

- поочередное высокое поднимание голени назад, захватив рукой стопу сзади;
- отведение правой/левой ноги в положение равновесия в сторону, назад, вперед;
- выпады правой/левой ноги вперед, в сторону с пружинящими движениями и наклоном туловища в сторону вытянутой ноги.

***Дыхательные упражнения:***

- надувание живота, втягивание живота;
- многократные (3-4 раза) выдохи на один вдох;
- максимальные вдох, обхватив руками грудную клетку;
- задержка дыхания на 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 метеословий 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.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из лука», содержащим в своем наименовании «Классический лук», «Блочный лук» (далее аббревиатуру соответственно – «КЛ», «БЛ») и слова «3-D стрельба» «ачери-биатлон», «асимметричный лук» (далее соответственно «3Д» «ачери», «кюдо»), основаны на особенностях вида спорта «стрельба из лука» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «стрельба из лука», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку на спортивных дисциплинах «3Д» и «ачери-биатлон», может быть зачислено, минуя ЭНП.

Возраст обучающихся на ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «стрельба из лука» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «стрельба из лука» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## **VI. Условия реализации Программы**

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

инфраструктуры):

наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны) и (или) лукодрома, и (или) спортивного зала и (или) тира, комнаты хранения спортивного инвентаря (для спортивных дисциплин «КЛ» и «БЛ»);

наличие помещения, специально приспособленного для стрельбы из лука, для подготовки лыж и спортивного инвентаря, лыжно-биатлонных, лыже-роллерных трасс (для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»);

участка местности, специально приспособленного для стрельбы из лука (для спортивных дисциплин «ЗД» и «ачери-биатлон»);

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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

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

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

---

<sup>2</sup> С изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Спортивные дисциплины				
			«КЛ»	«БЛ»	«ЗД»	«асимметричный лук»	«ачери-биатлон»
			Количество изделий				
1.	Мишени 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	-	-	-	-	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	-	-	5	-	5
5.	Динамометр для измерения силы лука	штук	1				
6.	Доска информационная	штук	-	-	-	1	2
7.	Древки деревянные 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	-	-	-	10	-
11.	Клей для оперения	штук	10	10	10	5	10
12.	Кликер для классического лука	комплект	12	-	-	-	12
13.	Колчан для переноски лука и стрел	штук	-	-	-	-	10
14.	Колчан для переноски стрел	штук	-	-	-	5	-
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	-	1
17.	Крепление для мишеней	штук	-	-	-	10	-
18.	Крепления для гоночных лыж	пар	-	-	-	-	10
19.	Лента (веревка) для разметки стрельбища, ширина до 3 см (белый цвет)	метр	2500			-	-
20.	Лук асимметричный	штук	-	-	-	5	-
21.	Лук специализация «ЗД» (длинный лук)	штук	-	-	10	-	-
22.	Лук специализация «ЗД» (составной лук – деревянная рукоятка, плечи)	штук	-	-	10	-	-



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	-	10
25.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, система стабилизации, прицел)	штук	10	-	-	-	-
26.	Лыжероллеры	пар	-	-	-	-	10
27.	Лыжи гоночные (для свободного стиля)	пар	-	-	-	-	10
28.	Мат гимнастический	штук	-	-	-	-	6
29.	Медицинбол переменной массы (от 1 до 5 кг)	комплект	2	-	-	-	2
30.	Мишени 36 см	штук	-	-	-	60	-
31.	Мишени разных диаметров	штук	240		-	-	200
32.	Мишень для стрельбы из лука механическая	штук	-	-	-	-	10
33.	Мяч баскетбольный	штук	1		-	-	3
34.	Мяч волейбольный	штук	1		-	-	3
35.	Мяч теннисный	штук	10		-	-	10
36.	Мяч футбольной	штук	1		-	-	3
37.	Наконечники для алюминиевых стрел	штук	120	120	120	60	120
38.	Наконечники для деревянных стрел	штук	-	-	120	-	-
39.	Наконечники для карбоновых стрел	штук	120	120	120	60	-
40.	Насос для накачивания мячей	штук	1		-	-	1
41.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	4	-	4	-	4
42.	Нить для тетивы (бобина)	штук	4	-	4	-	4
43.	Обмоточная машинка для тетивы	штук	2	-	2	-	2
44.	Оперение для стрел	штук	450	450	450	300	450
45.	Оперение натуральное для стрел	штук	-	-	450	-	-
46.	Палки для лыжных гонок	пар	-	-	-	-	10
47.	Переключатель гимнастический	штук	-	-	-	-	1
48.	Пин для стрел	штук	240	240	240	-	-
49.	Подставка под блочный лук	штук	-	10	10	-	-
50.	Подставка под классический лук	штук	10	-	10	-	10
51.	Полочка для блочного лука	штук	-	20	20	-	-
52.	Полочка для классического	штук	20	-	20	-	20

	лука						
53.	Пояс утяжелительный	штук	-	-	-	-	10
54.	Релиз (размыкатель)	штук	-	10	10	-	-
55.	Рулетка металлическая 100 м	штук	1		-	-	-
56.	Рулетка металлическая 30 м	штук	-	-	-	1	1
57.	Рулетка металлическая 50 м	штук	-	-	-	-	-
58.	Сетка заградительная (для улавливания стрел)	метр	80	80	50	20	80
59.	Скакалка гимнастическая	штук	10		-	-	10
60.	Скамейка гимнастическая	штук	-	-	-	-	6
61.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак)	штук	-	-	-	-	1
62.	Станок для намотки тетивы	комплект	1		-	-	1
63.	Станок для резки стрел	комплект	1				
64.	Стенка гимнастическая	штук	-	-	-	-	6
65.	Стойка для луков	штук	-	-	-	1	-
66.	Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	штук	50		-	-	-
67.	Стойки для удержания щита	комплект	12	12	12	12	12
68.	Стол для подготовки лыж	комплект	-	-	-	-	2
69.	Стрелковые маты (200x150 см)	штук	-	-	-	-	10
70.	Стрелоулавливающий материал (прессованный пористый эластичный материал)	комплект из 5 блоков	30	30	30	30	12
71.	Стрела в сборе (трубка, наконечник, хвостовик, перья)	штук	120	120	120	60	120
72.	Стрела в сборе на короткую дистанцию (трубка, наконечник, хвостовик)	штук	-	-	-	10	-
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	-	-	-	15	-
76.	Тренажер (специализированный резиновый лук-тренажер)	штук	-	-	-	5	-
77.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	120	120	120	60	120
78.	Трубка карбоновая для стрел	штук	120	120	120	60	-
79.	Устройство для замены	комплект	-	1		-	-

	тетивы тросов блочного лука						
80.	Утяжелители для ног	комплект	-	-	-	-	10
81.	Утяжелители для рук	комплект	-	-	-	-	10
82.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	-	-	-	-	1
83.	Флажок для указания направления при стрельбе из лука	штук	6			-	-
84.	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	240	240	240	60	240
85.	Хвостовик для деревянных стрел	штук	-	-	240	-	-
86.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	240	240	240	60	-
87.	Штанга тренировочная	штук	-	-	-	-	1
88.	Щит для стрельбы из лука	штук	6	6	6	5	6
89.	Эспандер двойного действия	штук	10		10	-	-
90.	Эспандер ленточный резиновый	штук	10		10	-	10
91.	Эспандер плечевой	штук	10		10	-	-

## 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 (кратность не меньше 20)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
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	Наконечник для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
12	Наконечник 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 лука	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
24	Прицел	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
25	Рукоятка к луку	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
26	Скоп для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
27	Стабилизатор длинный (передний) (размер – 26, 28, 30, 31, 32 дюймов)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
28	Стабилизатор короткий (боковой) (размер – 10, 12, 15 дюймов)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
29	Тройник для системы стабилизаторов	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

30	Трубка алюминиевая для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
31	Трубка карбоновая для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
32	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 г	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 деревянные 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,	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

	плечи)											
47	Лук спортивный блочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	
48	Лук спортивный классический специализация «3Д», «КЛ» (груз массой 300-500 г)	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 лука	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5	1	
60	Прицел для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	
61	Рукоятка к луку	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	
62	Скоп	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	
63	Стабилизатор длинный (передний) (размер – 26, 28, 30, 31, 32 дюймов)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	
64	Стабилизатор короткий (боковой) (размер –	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2	

	10, 12, 15 дюймов)										
65	Тройник для системы стабилизаторов	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
66	Трубка карбоновая для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
67	Хвостовик для деревянных стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
68	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
69	Экстендер – переходник (для системы стабилизаторов)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины «асимметричный лук»											
70	Асимметричный лук в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
71	Колчан для стрел	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
72	Стрела в сборе	штук	на обучающегося	-	-	6	1	6	1	6	1
73	Тетива	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
74	Чехол для лука	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
Для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»											
75	Кейс/чехол для переноски и хранения лука и стрел	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
76	Клей для оперенья	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	6
77	Кликер для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
78	Крепления для гоночных лыж	пар	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	5	1
79	Лук спортивный для начальной подготовки	штук	на обучающегося	1	3	-	-	-	-	-	-
80	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
81	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
82	Наконечник для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
83	Нить для обмотки тетивы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1



	(катушка)										
84	Нить для тетивы (бобина)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
85	Оперение для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
86	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
87	Плечи для классического лука	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
88	Плунжер для классического лука	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	4	1
89	Подставка под классический лук	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	3	2	3
90	Полочка для классического лука	штук	на обучающегося	1	1	5	1	5	1	5	1
91	Прицел	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	2	1
92	Рукоятка к луку	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
93	Спортивный классический лук в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
94	Стрелы в сборе	штук	на обучающегося	-	-	20	1	40	1	40	1
95	Трубка алюминиевая для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
96	Трубка алюминиевая для стрел с наконечниками	штук	на обучающегося	-	-	12	1	24	1	36	1
97	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»			
1.	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	10
2.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	10
3.	Нагрудный номер	штук	100
4.	Чехол для гоночных лыж	штук	10

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

2.	Головной убор (панамы, 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
Для спортивной дисциплины «3Д»											
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
Для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»											
41.	Ботинки для гоночных лыж	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
42.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
43.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2

44.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
45.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
46.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
47.	Крага (защита)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
48.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
49.	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
50.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
51.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
52.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
53.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
54.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
55.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
56.	Чехол для гоночных лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
57.	Шапка зимняя спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
58.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Организация приобретает спортивное оборудование и инвентарь, исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, принимая во внимание специализацию тренерско-преподавательского состава, реализуемых этапов спортивной подготовки и контингент обучающихся.

Инвентарь личного использования в соответствии с ФССП по виду спорта «стрельба из лука» передается обучающимся спортсменам УТЭ, ССМ и ВСМ в личное пользование на определенное время и в определенном количестве.

### **18. Кадровые условия реализации Программы.**

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, ССМ и ВСМ, 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 Программы, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист

по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **19. Информационно-методические условия реализации Программы.**

1. Немогаев, В.В., Шилин Ю.Н. Стрельба из лука // Стрелковый спорт и методика преподавания. – М.: ФиС, 1986.

2. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» /Л.В. Тарасова, Ю.Н. Шилин, Т.А. Кирочкини. – М.: 2016. – 130 с.

3.Тарасова, Л.В. Особенности хронобиологической и климатогеографической адаптации высококвалифицированных спортсменов сложнокоординационных видов спорта в условиях проведения XXIII Олимпийских зимних игр 2018 года в г. Пхёнчхане (Республика Корея) (на примере сборной команды России по фристайлу): научная монография / ФГБУ ФНЦ ВНИИФК; коллектив авторов под ред. Е.Р. Яшиной, А.А. Грушина. – М: Грифон, 2017 – 204 с.

4. Тарасова, Л.В. Особенности хронобиологической и климатогеографической адаптации высококвалифицированных спортсменов с учетом особенностей видов спорта: научная монография / ФГБУ ФНЦ ВНИИФК; коллектив авторов под ред. Е.Р. Яшиной, А.А. Грушина. – М.: Грифон 2017. – 708 с.

5. Тарасова, Л.В. Исследование физической подготовленности стрелков из лука /Л.В.Тарасова, В.Н.Ешеев, Г.Н.Шадрина. – М.: ВНИИФК, 2004.

6. Шилин, Ю.Н. Физическая подготовка стрелков из лука. – М.: РГАФК, 1995.

7. Шилин, Ю.Н. Техническая подготовка стрелков из лука. – М.: РГАФК, 1998.

8. Шилин, Ю.Н. Тактическая подготовка стрелков из лука. – М.: РГУФК, 2005.

### **Электронные образовательные ресурсы по физической культуре.**

Журналы и газеты по физической культуре:

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> – научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»;

<http://zdd.1september.ru/> – газета «Здоровье детей»;

<http://spo.1september.ru/> – газета «Спорт в школе»;



<http://kzg.narod.ru/> – журнал «Культура здоровой жизни»;

<http://teoriya.ru/ru> – журнал «Теория и практика физической культуры»;

<http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> – журнал «Физическая культура.

Всё для учителя!»;

<https://yandex.ru/search> – Стрельба из лука для начинающих;

<https://www.tuvaonline.ru/2019/10/17/pervyy-forum-luchnikov-tuvy-pomozhet-sohraneniyu-tradiciy-strelby-iz-tradicionnogo-luka> – Первый форум лучников Тувы поможет сохранению традиций стрельбы из традиционного лука // Электронное периодическое издание «Сетевое информационное агентство «Тува-Онлайн»;

<https://infourok.ru/etnosport-strelba-iz-nacionalnogo-luka-v-dopolnitelnom-obrazovanii-4130966.html> – Ринчиндоржаева З.Ц. Этноспорт. Стрельба из национального лука в дополнительном образовании;

<https://test-trener.ru/cabinet> – Непрерывное образование тренеров: Курс лекций.

### **Методические материалы, рекомендуемые для практической работы по реализации Программы:**

<http://www.infosport.ru> – национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации;

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) – Методсовет. Методический портал учителя физической культуры;

<https://spo.1sept.ru/urok/> – сайт «Я иду на урок физкультуры»;

<http://www.fizkult-ura.ru/> – сайт «ФизкультУра»;

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> – проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приемы.

Приложение № 1  
к Организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «стрельба из лука»

### Годовой учебно-тренировочный план

№ 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	3	3	4	4
для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «3Д», «асимметричный лук»							
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					
для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»							
1.	Общая физическая подготовка	188	208	270	266	312	240
2.	Специальная физическая подготовка	55	95	160	200	300	600
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	50	70	150	220
4.	Техническая подготовка	40	66	128	170	238	356
5.	Тактическая подготовка	4	6	30	36	70	70
6.	Теоретическая подготовка	21	22	20	19	20	20
7.	Психологическая подготовка	-	6	22	23	70	70
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	50
Общее количество часов в год		312*	416*	728*	832*	1248*	1664*
*Максимальное количество часов в год							

Приложение № 2  
к Организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «стрельба из лука»

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений</li> </ul>	В течение года

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

		дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

Приложение № 3  
к Организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «стрельба из лука»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
ЭНП	Лекция: Основы здорового образа жизни спортсмена	Сентябрь	Лекция, видеофильм
УТЭ	Лекция: Допинг и антидопинговый контроль в спорте	Октябрь	Лекция, видеофильм
ССМ, ВСМ	Лекция: Юридические аспекты организации и проведения антидопингового контроля	Ноябрь	Лекция, видеофильм



Приложение № 4  
к Организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «стрельба из лука»

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
ЭНП	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	март	Понятийный аппарат в стрельбе из лука. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Основы стрельбы из лука	июнь	Основы техники стрельбы из лука.
	История развития стрельбы из лука	июль	Историческая справка развития стрельбы из лука в мире, в России, национальные виды стрельбы.
	Правила безопасности в стрельбе из лука	август	Правила и формы безопасности в условиях тренировки и хранения спортивного оружия.
УТЭ	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	февраль	Понятийный аппарат. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Основы техники стрельбы из лука	июнь	Основные технические приемы улучшения техники стрельбы из лука.
	Основы тактики стрельбы из лука	июль	Основные приемы управления тактикой стрельбы из лука.
	Правила соревнований по стрельбе из лука	август	Правила проведения международных соревнований по стрельбе из лука.
	Основные ошибки в технике стрельбы из лука	сентябрь	Ошибки, встречающиеся у стрелков из лука и приемы их устранения.
	Основные требования по уходу за матчастью	октябрь	Ремонт спортивного оружия, ремонт стрел.
ССМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной

травматизма. Перетренированность/ недетренированность		подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	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	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	февраль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	март	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Современные средства контроля физической подготовленности спортсменов	апрель	Организация форм контроля физической подготовленности спортсменов, основные задачи, средства и методы.
Основы психологической подготовки стрелков из лука	май	Способы управления психическим состоянием стрелков из лука на соревнованиях.

	Современная экипировка стрелков из лука	июнь	Спортивная экипировка стрелков из лука в закрытом помещении, на открытом воздухе.
	Современные средства матчасти	июль	Спортивные луки, стрелы, и другие вспомогательные средства матчасти.
ВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	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	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	январь	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	февраль	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.
	Основы работоспособности физиологических систем организма спортсмена	март	Мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, центральная нервная система спортсмена.
	Юридические аспекты, в спорте высших достижений	апрель	Правовая защита спортсменов в условиях организации спортивных соревнований и соответствующих мероприятий.
	Анализ международного рейтинга спортсменов Российской Федерации	май	Соответствие требований международного рейтинга в процессе спортивных выступлений.
	Система комплексной оценки физической подготовленности спортсменов	июнь	Модельные характеристики физической подготовленности, соответствующие «спортивной форме» на этапе соревновательной подготовки.