

муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа городского округа – город Волжский  
Волгоградской области»  
(МАУДО «Спортшкола»)

Согласовано  
на заседании Педагогического совета  
протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

Утверждено  
Директор МАУДО «Спортшкола»  
О.А.Морозова  
\_\_\_\_\_ 2023г.



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

*Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта стрельба из лука (Приказ Министерства спорта России от 09.11.2022г. № 955)*

г.Волжский  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	14
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	15
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	17
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	20
2.6. Структура годичного цикла подготовки.....	23
2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	24
2.8. Планы инструкторской и судейской практики.....	28
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	30
3. Система контроля.....	33
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	33
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации.....	37
3.3. Методические указания по организации тестирования.....	45
4. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	45
4.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	46
5. Перечень информационного обеспечения.....	62
Приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки	63



## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (утвержден приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 № 955), с учётом основных положений Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. № 325), а также результатов обобщения многолетнего передового опыта работы тренеров-преподавателей по стрельбе из лука и анализа результатов научных исследований в области теории, методики, практики и истории стрельбы из лука.

**Основная цель программы:** подготовка стрелков из лука от новичков до спортсменов высокого класса посредством занятий стрельбой из классического лука.

Программа разработана на цикл спортивной подготовки физических лиц по виду спорта «стрельба из лука», состоящий из четырех этапов: начальной подготовки – НП, учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) – ТЭ, этапа совершенствования спортивного мастерства – ССМ и высшего спортивного мастерства – ВСМ, определяет основное содержание, последовательность изучения программного материала, методику спортивной подготовки на каждом этапе.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки стрелков из лука. Весь учебный материал излагается по следующим группам: начальной подготовки, учебно-тренировочным, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Это позволяет построить логику последовательности учебно-тренировочного процесса, изложения программного материала по годам обучения. Это, в свою очередь, позволяет обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Программный материал представлен в разделах, отражающих виды подготовки: теоретическую, общефизическую, специально-физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. В нем раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке, в пределах объема учебно-тренировочных часов, в зависимости от года занятий. Отражено содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам занятий.



## Особенности вида спорта «стрельба из лука»

Стрельба из лука – древнейший вид оружия. Лук и стрелы на протяжении многих веков служили человечеству как не заменимый атрибут жизни. Некоторые историки считают, что изобретение примитивного лука и стрел явилось для человечества не менее важным событием, чем впервые добытый огонь или изобретение колеса. Лук изменил пути и судьбы многих народов, и многие империи обязаны ему своим существованием в течение веков. Археологи утверждают, что некоторые племена неандертальцев пользовались луком и стрелами сотни тысяч лет назад: изображение лучников можно видеть на рисунках, найденных в пещере недалеко от селения Альпера в Испании. В Африке были найдены каменные наконечники стрел, которым, по мнению историков, без малого 50000 лет.

Из лука стреляли все народы мира. Есть и такие моменты в нашей истории, когда судьба наций зависела от лучников. Люди стреляли из лука сначала в целях охоты, затем во время войн, а теперь это занятие спортом. Таким величайшим наследием может похвастать не каждый Олимпийский вид спорта!

Как вид спорта, стрельба из лука зародилась в Швейцарии в 15 веке. Считается, что это произошло в честь легендарного Вильгельма Телля. Это вид спорта, в котором производится стрельба стрелами на точность или дальность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правилам соревнований.

Развитие Олимпийского движения, которое началось после первого Олимпийского конгресса в 1894 году в г. Париж, сыграло большую роль в становлении стрельбы из лука как Олимпийского вида спорта. В 1900 году на вторых Олимпийских играх прошли первые официальные соревнования по данной дисциплине. В 1904, 1908 и 1920 годах стрельба из лука также вошла в программу Олимпийских игр. Однако в 1924 году Международный Олимпийский комитет решил признать стрельбу из лука необязательной программой. Отсутствие единых требований и правил, регламентирующих соревнования, тогда не было. Во многих странах, где активно развивалась стрельба из лука, как спорт, были свои взгляды на то, как проводить соревнования. Было много критики, не понимания и раздора. В 1931 году в Польше была создана Международная Федерация стрельбы из лука (FITA), которая разработала единые для всех правила проведения соревнований. Сейчас в нее входит около 140 национальных организаций по спортивной стрельбе из лука. В 1965 году решение об исключении стрельбы из лука из программы Олимпийских игр было отменено. С 1972 года стрельба из лука вновь стала обязательным Олимпийским видом.

В России стрельба из лука начала распространяться в шестидесятые годы двадцатого столетия. В середине восьмидесятых годов прошлого столетия для лучников были введены новые правила, которые в корне поменяли первоначальное представление об этом виде спорта. В стрельбу из лука ввели дуэльные поединки.



Главная цель – увеличение зрелищности состязаний. В 1988 году к ним добавились командные состязания. Начиная с 2000 года правила стрельбы из лука снова меняются. Почти каждые Олимпийские игры проходят с изменениями в программе.

Сегодня существуют различные типы луков: блочные, классические, традиционные. Для первого вида используется специальный механизм, который обеспечивает большое натяжение лука при маленьком усилии удержания со стороны стрелка и правильный разгон стрелы. Сила натяжения в данном случае равна 25 - 33 килограмм, а скорость полета – до 320 километров в час. Для второго вида характерна сила натяжения примерно 15 - 23 килограмм и скорость полета около 240 километров в час.

Соревновательный сезон в современной стрельбе из лука длится весь год. Перерыва или ограничения нет. В зимний период соревнования проводятся в помещении, в летний период – на воздухе.

Официальные спортивные соревнования по виду спорта «стрельба из лука» (далее – соревнования) проводятся по настоящим правилам в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слова «КЛ» (далее – классический лук):

#### **Стрельба из классического лука**

- КЛ - 12 м (30+30 выстрелов)
- КЛ - 18 м (30+30 выстрелов) + финал
- КЛ - 50 м, 30 м (72 выстрела)
- КЛ - 60 м (36+36 выстрелов) + финал
- КЛ - 60 м, 50 м, 40 м, 30 м (144 выстрелов) +60 м финал
- КЛ - 70 м (36+36 выстрелов) + финал
- КЛ - 70 м (72 выстрела)
- КЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выстрелов) + 60 м финал
- КЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выстрелов) + 70 м финал
- КЛ - 90 м (72 выстрела) • КЛ - 90 м, 70 м, 50 м, 30 м (144 выстрелов) + 70

м финал

- КЛ - командные соревнования (квалификация + финал 60 м)
- КЛ - командные соревнования - смешанные (квалификация + финал 60м)
- КЛ - командные соревнования (квалификация + финал 70 м)
- КЛ - командные соревнования - смешанные (квалификация + финал 70м)
- КЛ - командные соревнования 18 м (квалификация + финал).

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

В программе выделено четыре этапа спортивной подготовки стрелков из лука.

Этап начальной подготовки (НП).

Учебно - тренировочный этап (спортивной специализации) (ТЭ).

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Многолетняя подготовка стрелков из лука осуществляется по этапам. Каждый этап является составным звеном в общей системе многолетней подготовки и имеет свои цели, задачи и способы их достижения.

#### 1. Этап начальной подготовки: длительность – 2-3 года.

Основные задачи НП: вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по стрельбе из лука, направленную на гармоничное развитие физических качеств, изучение базовой техники стрельбы из лука, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Процесс подготовки на первом этапе в группах НП включает в себя:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом, стойкого интереса к стрельбе из лука;
- ознакомление с целями и задачам физической культуры и спорта, их значением в жизни человека;
- ознакомление с историей (возникновение и развитие) стрельбы из лука в Древнем мире, Средние века;
- укрепление здоровья и закаливание организма начинающих стрелков из лука;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и развитие специальных физических качеств, которые необходимы стрелку из лука;
- ознакомление с мерами безопасности при обращении с оружием и правилами поведения в тирах и на стрельбищах, формирование умений выполнения этих правил и норм;
- ознакомление с материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т. д.);
- ознакомление с прицельными приспособлениями (устройство, назначение, правила обращения);
- ознакомление с общими понятиями и правилами прицеливания, разновидностями мишеней;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения, основ баллистики;



- общее ознакомление с понятиями - «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания, «несовмещение», «совмещение», «проекция», обучение расчету поправок и внесению необходимых изменений в прицельные приспособления;

- общее ознакомление с понятиями - «точка прицеливания», «район прицеливания», «район колебаний», «ожидание», «сохранение рабочего состояния до, во время и после выполнения выстрела»;

- овладение умением выполнять выстрел в районе колебаний, не ожидая его и сохраняя рабочее состояние при подготовке к выстрелу, во время и после его выполнения;

- овладение умением произвольного расслабления пальцев, удерживающих тетиву («выпуск»), плавного выпуска тетивы размыкателем;

- разучивание элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом и луком на укороченных дистанциях, выполнение одиночных выстрелов и серий выстрелов на кучность;

- ознакомление с обязанностями и правами участника соревнований, условиями выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований;

- участие в классификационных соревнованиях и выполнение нормативов юношеских разрядов;

- ознакомление с целью и задачами разминки, овладение простейшими общеразвивающими и специальными упражнениями, входящими в разминку;

- общее ознакомление с понятиями «внимание» и «концентрация» и их значением для успешного выполнения выстрела из лука;

- общее ознакомление с опорно-двигательным аппаратом человека;

- ознакомление с общими правилами гигиены, закаливания, режима дня спортсмена, пагубным воздействием вредных привычек (курение, алкоголь и др.);

- выполнение обязанностей помощника тренера-преподавателя при подготовке и уборке мест занятий, показу упражнений ОФП;

- выполнение поручений главного судьи при подготовке к соревнованиям и в процессе их проведения.

## 2. Учебно-тренировочный этап: длительность – 5 лет.

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

На учебно-тренировочных этапах подготовка включает в себя:

- укрепление интереса к занятиям стрельбой из лука;

- усвоение сведений общего и специального характера о физической культуре и спорте как о части культуры общества, физической культуры личности, важнейшем средстве укрепления здоровья, развития организма человека;
- усвоение информации об истории развития стрельбы из лука в СССР, России и за рубежом;
- информирование о причинах и целях развития стрельбы из лука, как вида спорта, о воспитательном и прикладном значении стрельбы из лука;
- усвоение знаний о Единой спортивной классификации, спортивных разрядах и званиях;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание обучающихся;
- повышение уровня общей и специальной физической и психической подготовленности стрелков из лука;
- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах и на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
- расширение и углубление знаний о выстреле из лука и элементах техники его выполнения;
- формирование умения выполнения выстрела в районе колебаний без ожидания;
- формирование умения сохранения рабочего состояния при выполнении выстрела (до, во время и после него);
- формирование умения синхронизации выполнения элементов выстрела и повышение уровня координационных способностей с целью сохранения устойчивости системы «стрелок-оружие» в процессе выполнения выстрела из лука;
- увеличение специализированной тренировочной нагрузки (количество выстрелов и имитационных упражнений, сокращение интервалов отдыха);
- совершенствование выполнения отдельных элементов выстрела;
- общее ознакомление с основными психическими процессами, лежащими в основе эффективности выполнения выстрела из лука и успешности ведения стрельбы в тренировочных и соревновательных условиях;
- развитие внутреннего контроля (умение «слушать себя») в процессе выполнения выстрела;
- ознакомление с понятиями - «утомление» и «переутомление», способами, средствами и мероприятиями и приемами их профилактики;
- ознакомление с понятием «самоконтроль», необходимостью осуществления контроля психоэмоционального состояния в условиях тренировок и соревнований;
- обучение правилам ведения дневника, ведение дневника стрелка из лука;
- ознакомление с деятельностью и значением сердечно-сосудистой и дыхательной систем;



- усвоение общих сведений о гигиене одежды, обуви, жилища, мест занятий спортом, об уходе за телом, кожным покровом пальцев руки, выполняющей удержание и выпуск тетивы, о гигиене сна, об естественных факторах природы (воздух, солнце, вода), о режиме питания, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экраном телевизора (компьютера);

- выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта, умение в разминке показать упражнения общефизической направленности (первый год обучения) и проводить первую часть разминки в присутствии тренера (второй год обучения), показать основные элементы техники выстрела из лука, оказывать помощь младшим в изучении материальной части оружия, находить ошибки в действиях товарищей и помогать их исправлять, пропагандировать стрельбу из лука среди ровесников;

- участие в соревнованиях - классификационных и календарных, выполнение первого разряда или КМС;

- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований;

- участие в работе судейской коллегии, выполнение различных поручений по организации и проведению соревнований, работа в качестве судьи и помощника судьи различной направленности.

### 3. Этап совершенствования спортивного мастерства: длительность – без ограничений.

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

На третьем этапе стрелковой подготовки в группах ССМ спортивная подготовка включает в себя:

- усвоение сведений о целях и задачах коллективов физической культуры и спорта;

- усвоение знаний об участии советских и российских спортсменов в Олимпийских играх, Чемпионатах мира, Европы и других крупнейших международных соревнованиях, о развитии стрельбы из лука в нашей стране, об организации государственного руководства физической культурой и спортом, общественных организациях, ведущих работу по пропаганде и развитию физической культуры и спорта, о значении развития массового спорта и подготовке резерва для сборных команд разного уровня;

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической, тактической и психической подготовленности стрелков из лука;



- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах и на стрельбищах, доведение их выполнения до автоматизма;
- проверка умения проводить с начинающими стрелками занятия по этой важнейшей теме и проведение их в присутствии тренера-преподавателя;
- ознакомление с понятиями внутренней и внешней баллистики, изучение материальной части новых моделей луков, стрел избранного вида стрельбы из лука, овладение навыками устранения неполадок в материально-технической части;
- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из лука избранного вида стрельбы из лука;
- совершенствование умения сохранять рабочее состояние при выполнении выстрела из лука до, во время и после него;
- ознакомление с системой проводимых в России соревнований, с успехами одаренных стрелков на соревнованиях в стране и за рубежом, выступающих в разных возрастных группах;
- дальнейшее системное укрепление здоровья и закаливание организма спортсмена;
- совершенствование разносторонней физической подготовленности, совершенствование специальных двигательных и психических возможностей и способностей стрелков из лука;
- совершенствование навыков самоуправления психофизическим состоянием;
- дальнейшее совершенствование техники и тактики выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы из лука;
- увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- совершенствование внутреннего самоконтроля в процессе занятий и соревнований;
- совершенствование навыков синхронизации одновременного выполнения элементов техники выстрела и поддержания на высоком уровне устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень» в процессе выполнения выстрела;
- ознакомление со строением и организацией центральной нервной системы и ее роли в жизнедеятельности организма человека, о влиянии занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме, о совершенствовании функций сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем организма человека;
- усвоение сведений об основных принципах построения питания, чувстве сытости, питьевом режиме, о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов, периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;



- ознакомление с принципами построения учебно-тренировочного занятия (второй год), углубление знаний о построении занятий, самостоятельное составление планов личных учебно-тренировочных занятий проведения отдельных занятий в группах начальной подготовки по заданию тренера-преподавателя (третий год обучения);

- проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, а в учебно-тренировочных группах - отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера-преподавателя;

- оказание помощи тренерам-преподавателям при проведении набора желающих заниматься стрельбой из лука;

- твердое знание обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, экипировке;

- участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение нормативов кандидата в мастера спорта, мастера спорта, подтверждение выполнения норматива кандидата в мастера спорта;

- расширение и углубление знаний о судействе, участие в работе судейской коллегии, работа в качестве судьи, участие в организации и проведении соревнований.

#### 4. Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

На четвертом этапе стрелковой подготовки в группах ВСМ спортивная подготовка включает в себя:

- формирование умений по выполнению упражнений, направленных на произвольное управление мышечным тонусом;

- знакомство с основами произвольной саморегуляции психических состояний; овладение основами психической ауто- и гетерорегуляции;

- ознакомление с комплексной разминкой стрелка из лука, формирование умения ее полного проведения;

- совершенствование умения синхронизации одновременного выполнения элементов выстрела и сохранения устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень» в процессе выполнения выстрела из лука;

- увеличение специализированной учебно-тренировочной нагрузки;

- увеличение соревновательных нагрузок;

- ознакомление с восстановительными мероприятиями, регулярное их проведение;

- развитие и совершенствование интеллектуальных способностей;

- развитие внутреннего самоконтроля в процессе занятий и соревнований;

- формирование тактического мышления и повышение уровня тактической подготовленности;

- углубление знаний об утомлении и переутомлении, о методах профилактики этих состояний, углубление знаний о самоконтроле, показателях общего состояния спортсмена;
- ведение дневника стрелка из лука;
- приобретение навыков анализировать результаты самоконтроля, делать выводы и предложения;
- совершенствование навыков вариативности и помехоустойчивости техники стрельбы из лука;
- развитие тактического мышления;
- дальнейшее совершенствование элементов техники выполнения выстрела из лука;
- участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение и подтверждение норматива МС и МСМК, завоевание права быть кандидатом и членом сборных команд, обществ, ведомств, страны;
- углубление знаний о внимании, воле и методах их развития, о темпераменте и характере, спортивном характере, которые влияют на поведение, подготовку и успешность выступлений спортсмена на соревнованиях, о побуждающих мотивах и целях деятельности человека;
- углубление знаний об утомлении и переутомлении, перетренировке, мерах их предупреждения и средствах восстановления;
- углубление знаний о самоконтроле, показателях общего состояния спортсмена;
- овладение умением анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы и вместе с тренером-преподавателем вносить необходимые коррективы в подготовку, при необходимости делать это самостоятельно;
- усвоение сведений о принципах построения рационального питания, о значении отдельных пищевых веществ и витаминов, о водных процедурах и естественных факторах природы как средства закаливания, периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и об отрицательном влиянии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;
- дальнейшее углубление знаний о принципах построения занятий;
- проведение всех частей разминки, проведение в группах начальной подготовки первых занятий в присутствии тренера и самостоятельно, а в учебно-тренировочных группах - отдельных частей практических и теоретических занятий;
- в начале учебного года оказание помощи тренерам-преподавателям при проведении набора желающих заниматься стрельбой из лука;
- твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований;



- работа в составе судейской бригады, участие в организации и проведении соревнований.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю, требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по стрельбе из лука, представлены в таблице 1.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<b>Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»</b>			
Этап начальной подготовки	2-3	10	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-5	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1-2
<b>Для спортивных дисциплин «асимметричный лук», «ачери-биатлон»</b>			
Этап начальной подготовки	3	10	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	13	2-4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1-2

## 2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – 2-х часов, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов, на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов. Продолжительность учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

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

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

Соревновательная деятельность организуется в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий учреждения на год.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по физической подготовке проводится ежегодно.

### Объем дополнительной образовательной программы

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»						
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	1040-1248
Для спортивной дисциплины «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



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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно - тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Учебно-тренировочные мероприятия могут быть иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде (таблица № 3).

#### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	-	14	18	18

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

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Подготовка стрелков из лука характеризуется определенными особенностями, которые необходимо учитывать при организации и планировании учебно-тренировочного процесса. Следует учитывать многолетний характер, обеспечивая постепенное и стабильное увеличение спортивных результатов. Важно исключать неоправданные перегрузки организма. Нужно обеспечивать тщательную подготовку стрелка из лука к его первому участию в ответственных соревнованиях. Планируемые показатели соревновательной деятельности в стрельбе из лука представлены в таблице № 4.



## Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований, игр	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 битлон»						
Контрольные	1	1	4	5	12	9
Отборочные	-	-	4	5	7	6
Основные	-	-	2	3	5	12

**Контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность процесса подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

**Отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

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

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе Программы и ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели. Предусматривается постепенное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, укрепление здоровья обучающихся, развитие специальных физических качеств,

освоение сложных технических действий, привитие любви к спортивному состязанию и повышение интереса к занятиям стрельбой из лука.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по стрельбе из лука представлено в таблице № 5.

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

Таблица № 5

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	60-62	48-51	37-40	30-35	25-27	16-19
Специальная физическая подготовка (%)	17-20	22-27	21-26	22-27	24-29	30-33
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	6-8	7-9	8-12	10-14
Техническая подготовка (%)	10-15	14-19	17-19	16-20	15-19	14-19
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-8	6-9	8-12	6-12	9-12	10-15
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10



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

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в стрельбе из лука.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для стрельбы из лука, эффективного

применения полученных на учебно-тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Спортивные соревнования в стрельбе из лука являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год. Учебный план составляется и утверждается учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план заполняется в соответствии формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1 к программе.

Работа спортсмена строится с учетом возраста, пола, этапа, периода подготовки и индивидуальных особенностей. Тренер-преподаватель обязан обеспечивать постепенное увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривая необходимые по продолжительности и характеру фазы отдыха. Подготовка строится на основе всестороннего физического развития. В планировании учебно-тренировочного процесса следует учитывать общее физическое и психическое развитие спортсмена, правильно определять его задатки и способности к дальнейшей углубленной специализации (по видам стрельбы из лука). Основа всего – спортивный режим, где особое место занимают рациональный режим тренировок и отдыха, гигиена, быт и постоянный комплексный контроль над состоянием здоровья, функциональным состоянием организма и уровня спортивной подготовленности.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса работы с обучающимися любого возраста и уровня подготовленности.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий спортом заключается в том, чтобы привить обучающимся интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и учебно-тренировочные занятия, нарастания учебно-тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств лучников. Прежде всего, это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность,



терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам-преподавателям и товарищам.

Цели: 1. Подготовка обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита обучающихся формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состоятельности, увеличение степени самостоятельности обучающихся и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

5. Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

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

		<p>проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Медико-биологическое обследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.2.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 физической кондиции, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</li> </ul>	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях,</li> </ul>	В течение года



		спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков.</li> </ul>	

## 2.6. Структура годичного цикла подготовки

Планирование учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочный год подчинено задачам спортивной подготовки стрелков из лука к состязаниям, отраженным в календаре соревнований. Указанные в нем даты официальных соревнований – это сроки, исходя из которых, следует планировать годовые периоды подготовки. В подготовке высококвалифицированных спортсменов по стрельбе из лука встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяют три периода – подготовительный, соревновательный и переходный, задачи, которые нужно решить в каждом из них, определяют выбор тем теоретических и практических занятий. При двух- и трехцикловом построении учебно-тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строеного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период следующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к соревнованиям и сами соревнования. Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Это достигается с помощью соревновательных или близких к ним специально подготовительных упражнений. Организация процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляется в соответствии с



календарем главных состязаний. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер, специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу. Занятия в переходном периоде характеризуются снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками, занятия с большими нагрузками не планируются. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха, общеподготовительные упражнения. В конце периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число подготовительных упражнений, это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла. При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта – структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие – с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей, третьи – с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями, материально-техническим уровнем (оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.д.).

## **2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая



программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде спортивной школы.

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

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить



				родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы	1. Онлайн обучение на сайте		1 раз в год	Прохождение

совершенствовани я спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	РУСАДА			онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора, судьи по спорту. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Учебно-тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест, материальной части оружия, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из обучающихся, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима, однако не следует постоянно прибегать к помощи одного - двух наиболее организованных подростков. Работу по подготовке стрельбища (тира) к учебно-тренировочному занятию должны уметь выполнять поочередно все занимающиеся. График дежурств, составленный на месяц или более продолжительное время, должен висеть на доске объявлений. Спортсмены обязаны ознакомиться с ним и следить за своей очередью.

В группах начальной подготовки целесообразно назначать двух-трех дежурных. Для того чтобы подготовка к занятию не отнимала ценное время, дежурные должны приходить раньше, получив указания тренера подготовить помещения к занятию. Часть обязанностей они выполняют сами, часть - привлекая подошедших товарищей по группе. В конце занятия каждый из стрелков приводит в порядок свое место, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно. Дежурные выступают в роли помощников тренера-преподавателя. В конце занятия, подводя итоги проделанного на занятии, тренер-преподаватель оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты. Итоговыми оценками могут быть: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые можно проставлять (заносить) в график, а в конце полугодия или года подвести итоги и поощрить какими-либо призами тех, кто наиболее успешно справлялся с обязанностями дежурного. О том, что будут подводиться итоги, можно сообщить заранее. Это придаст большую значимость всей работе дежурных. За годы занятий стрельбой из



лука спортсмены должны под руководством тренера-преподавателя научиться следующему:

**в группах начальной подготовки:**

- выполнять обязанности дежурного;
- сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять.

**в учебно-тренировочных группах:**

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (первый год обучения), и проводить первую часть разминки в присутствии тренера-преподавателя (второй год обучения);
- уметь показывать основные элементы техники выстрела из лука;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части оружия;
- активно пропагандировать стрельбу из лука.

**в группах спортивного совершенствования:**

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;
- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в учебно-тренировочных группах;
- оказывать помощь тренерам-преподавателям при проведении набора желающих заниматься стрельбой из лука в начале учебного года.

Кроме того, в учебно-тренировочном процессе для юных стрелков из лука необходимо также предусмотреть:

- изучение правил соревнований;



- приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников; - участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- организацию и проведение соревнований в младших группах;
- оформление основной судейской документации.

Юные стрелки из лука в процессе занятий под руководством тренера-преподавателя должны также обучаться приемам отладки и подгонки различных компонентов материальной части оружия (изготовлению тетивы, наклеиванию оперения, установлению хвостовиков и наконечников), мелкому ремонту инвентаря и экипировки.

## **2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Учебно-тренировочное занятие и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаках. Утомление подростков и юношей. Переутомление как следствие неполного восстановления, его опасность для растущего организма, меры предупреждения.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

*Педагогические средства восстановления:*

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

*Психологические средства восстановления:*

- создание положительного эмоционального фона занятия;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;



- психорегуляция.

К *медико-биологическим средствам* восстановления относятся следующие гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- физиотерапевтические средства: душ теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин.; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23 - 28 градусов и продолжительностью 2-3 мин.; ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90 градусов, 2-3 захода по 5-7 мин. (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); ультрафиолетовое облучение; аэризация, кислородотерапия; массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потрихивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы учебно-тренировочных нагрузок. Повышаются требования к качеству планирования занятий. Неправильно методически построенное учебно-тренировочное занятие не даст (существенно снизит) положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

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

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена. Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем локального (местного). Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.



Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости.

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

Гигиена, режим, закаливание. Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена, 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.

Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях стрельбой. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж. Понятие, задачи и значение врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. 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.

Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после занятий. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп. Тренер-преподаватель остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей. Оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;



- этапное комплексное обследование (ЭКО), являясь основной формой, используется для контроля над состоянием здоровья, динамикой тренированности стрелка и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений. Этапные обследования проводятся 3 - 4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности. Измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся ортоклинопробы, электрокардиография, треморография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;

- текущее обследование (ТО) проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-преподавателем, – укрепление здоровья юного стрелка из лука. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние стрелка из лука. Это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники или врачами учреждения. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий стрельбой из лука. Она хранится в личном деле обучающегося. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:



*1. На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «стрельба из лука»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «стрельба из лука»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «КЛ»;
- укрепление здоровья.

*2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «стрельба из лука»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «стрельба из лука»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

*3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; - сохранение здоровья.

*4. На этапе высшего спортивного мастерства:*

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «стрельба из лука»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»**

**1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

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



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

2. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Важным условием подготовки высококлассных спортсменов на всех этапах подготовки является проведение постоянного врачебно-педагогического контроля со стороны тренера-преподавателя и врача. В результате проведения врачебно-педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений стрелка из лука в соревнованиях тренер-преподаватель и врач должны получить о нем данные по следующим показателям:

- 1) функциональное состояние стрелка;
- 2) уровень подготовленности (физический, технический, психологический, тактический и интеллектуальный);
- 3) состояние здоровья.

К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле стрелка и от комплексной научной группы (КИГ) (для стрелков высокой категории).

#### Контроль над уровнем функционального состояния

Основной задачей контроля является определение способности организма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки. Контроль над функциональным состоянием лучника осуществляется по следующим показателям: устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень», точности мышечно-суставной чувствительности, точности воспроизведения временных параметров, скорости двигательной реакции, внимания, ЧСС, АД. Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Анкетирование и опрос проводятся с целью сбора различных мнений. Эффективность этого метода во многом определяется желанием спортсмена отвечать на поставленные вопросы, его интеллектуальным развитием. Поэтому стрелка необходимо убедить в необходимости его ответов и формулировать вопросы таким образом, чтобы они не вызывали затруднений.

Педагогические наблюдения различаются по характеру. Они бывают активными и пассивными. При пассивном методе наблюдение ведется за стрелками в различных ситуациях, создаваемых жизнью. Активный метод используется в условиях, специально (искусственно) созданных для наблюдения.

#### Контроль над способностью восстановления после занятий и соревнований

При большом объеме интенсивности и частоте многолетних тренировочных и соревновательных нагрузок не все спортсмены обладают одинаковой способностью к быстрому восстановлению. Естественно, что стрелки, обладающие высокой скоростью восстановительных процессов, имеют больше возможностей для быстрого роста своих достижений. Учет и анализ показателей функциональных



состояний проводится регулярно на основе накопленных данных в результате самоконтроля, бесед, анкетирования, тестирования. Полученные показатели сравниваются с запланированными, выявляется их соответствие или расхождение и в случае необходимости проводится коррекция в системе подготовки.

#### Контроль за уровнем подготовленности

Для осуществления полноценного контроля над всеми уровнями подготовленности лучника необходимо определить ведущие элементы технико-тактических действий, физические и психические качества, интеллектуальные возможности, а также установить количественные оценки сторон подготовленности. Все эти качественные и количественные характеристики должны быть строго дифференцированы для соответствующей квалификации стрелков, периода и этапа подготовки.

*Психологическая подготовленность* во многом оценивается качеством выступления стрелка на соревнованиях. Специальные психические качества лучника во многом зависят от типологических особенностей, основных черт характера, направленности личности; от стабильности психических процессов и способности управлять психическим состоянием, переносить специфические нагрузки; от состояния сенсорных и мыслительных процессов.

*Физическая подготовленность.* В качестве ориентира для определения уровня общей физической подготовленности можно использовать контрольные нормативы, предусмотренные программой по стрельбе из лука для спортивных школ. Уровень развития специальных физических качеств стрелка из лука (статическая и силовая динамическая выносливость, координация, устойчивость системы «стрелок-оружие-мишень») целесообразно контролировать с помощью упражнений-тестов.

*Техническая подготовленность* характеризуется четкостью, согласованностью и эффективностью выполнения технических элементов и движений, степенью кучности стрельбы, результативностью, величиной разницы в оценке между «отметкой» выстрела с фактическим попаданием в мишень.

*Тактическая подготовленность* может контролироваться по времени, затраченному стрелком на выполнение одиночного выстрела, серии выстрелов в различных условиях. Необходимо анализировать характер и время пауз отдыха, темп, ритм стрельбы в зависимости от воздействия внешних и внутренних факторов на спортсмена, степень рациональности принятых решений и эффективности выполненных действий (тактических приемов).

*Интеллектуальная подготовленность.* Для выявления степени интеллектуальной подготовленности необходимо комплексное исследование всех интеллектуальных способностей, а также знаний спортсмена.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль стрелка. Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, физической, технической и психологической подготовленностью. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Воспитательное значение самоконтроля трудно недооценить, так как при его использовании совершенствуются личностные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается



потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль является постоянным компонентом системы контроля для стрельбы из лука.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в учебно-тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью проводить регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности.

### **3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации**

Для оценки уровня подготовленности спортсменов, а также результатов освоения ими программы спортивной подготовки Учреждением проводится ежегодное тестирование в виде сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов. Тестирование обучающихся проходит в межсоревновательный период, отдельно для каждой спортивной группы. В зависимости от результатов сдачи контрольно-переводных нормативов стрелки из лука переводятся на следующий этап спортивной подготовки, продолжают подготовку повторно на этом же этапе, либо отчисляются из Учреждения. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки, представлены в таблицах №8-11.

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

Таблица № 8

№ 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 1000м	мин,с	не более		не более	
			без учета времени		-	-
1.2.	Бег на 1500 м	мин,с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9

	упоре лежа на полу					
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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ачери-биатлон», «асимметричный лук»</b>						
2.1.	Бег на 30м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,5	5,8
2.2.	Бег на 1500м	мин,с	не более		не более	
			8.20	8.55	8.20	8.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	15	11
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+6
2.5.	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 4м (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	



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

Таблица № 9

№ 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», «ассиметричный лук»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			90,2	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», «ассиметричный лук»				
3.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4м (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
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 2км	мин	не более	
			7	10
4.3.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			10	
1. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй	



		спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	--	------------------------------------------------

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

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»</b>				
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	17
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»			

**Нормативы общей физической подготовки 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»**

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			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 спортивной дисциплины, «ассиметричный 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	
			22,0	-

1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	155
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины, «ассиметричный 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	
			22,0	-



### **3.3. Методические указания по организации тестирования**

Оценка уровня подготовленности обучающегося определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах учебно-тренировочного занятия и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний обучающегося, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

### **4. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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 тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического контроля.

#### 4.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивная экипировка лиц, проходящим спортивную подготовку по стрельбе из лука бою должна соответствовать международным и всероссийским правилам. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице №12.

#### Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Спортивные дисциплины				
			«КЛ »	«БЛ »	«ЗД »	«ассиметрич- ный лук»	«ачери- биатлон »
			количество изделий				
1.	Мишень разных размеров (формат «ЗД»)	штук	-	-	12	-	-
2.	Бинокль (кратность не меньше 12)	штук	3	3	3	-	-
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	-	-	-	-	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.	Древка деревянная для стрел	штук	-	-	120	-	-
8.	Заколка для мишени	штук	40		-	-	-
9.	Канат для ограждения площадки для стрельбы	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 ассиметричный	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	штук	10	-	-	-	-

	сборе (рукоятка, плечи, плунжер, система стабилизации прицел)						
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.	Мишень 36 см	штук	-	-	-	60	-
31.	Мишень 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 футбольный	штук	1		-	-	3
37.	Наконечник для алюминиевых стрел	штук	120	120	120	60	120
38.	Наконечник для деревянных стрел	штук	-	-	120	-	-
39.	Наконечник для карбоновых стрел	штук	120	120	120	60	-
40.	Насос для накачивания мячей	штук	1		-	-	1
341	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.	Перекладина гимнастическая	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 лука	штук	20	-	20	-	20
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	2	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.	Стрелковый мат (200x150 см)	штук	-	-	-	-	10
70.	Стрелоулавливающий материал (прессованный пористый эластичный материал) из 5 блоков	комплект	30	30	30	30	12
71.	Стрела в сборе (наконечник, трубка, хвостовик, перья)	штук	120	120	120	6	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 тетивы тросов блочного лука	комплект	-	1	1	-	-
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	6	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.	Эксандер двойного действия	штук	10	10	10	-	-
90.	Эспандер ленточный резиновый	штук	10	10	10	-	10
91.	Эспандер плечевой	штук	10	10	10	-	-

Таблица № 12

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 занимающегося	-	-	8	4	8	4	8	4
2.	Демпфер	штук	на занимающегося	-	-	6	1	6	1	6	1
3.	Зрительная труба, штатив (кратность не больше 20)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	3
4.	Кейс/чехол/рюкзак для переноски и хранения лука и стрел	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	2
5.	Клей для оперенья	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	6
6.	Кляксер для классического лука	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1



7.	Колчан для стрел	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
8.	Лук спортивный блочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Лук спортивный классический	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Мушка	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
11.	Наконечники для алюминиевых стрел	штук	на занимающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
12.	Наконечники для карбоновых стрел	штук	на занимающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
13.	Нить для обмотки тетивы (кагушка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Нить для тетивы (бобина)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Оперение для стрел	штук	на занимающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
16.	Пин для стрел	штук	на занимающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
17.	Пип-сайт для блочного лука	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
18.	Плечи для классического лука	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
19.	Плунжер для классического лука	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
20.	Подставка под блочный лук	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	2	3
21.	Подставка под классический лук	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	2	3

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



36.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	на занимающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
37.	Экстендер – переходник (для системы стабилизаторов)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины «ЗД»											
38.	Груз массой 300-500 гр	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
39.	Грузик	штук	на занимающегося	-	-	8	4	8	4	8	4
40.	Дальномер	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
41.	Демпфер	штук	на занимающегося	-	-	6	1	6	1	6	1
42.	Древа деревянная для стрел	штук	на занимающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
43.	Клей для оперения	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
44.	Колчан для стрел	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
45.	Лук специализация «ЗД» (длинный лук)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
46.	Лук специализация «ЗД» (составной лук – деревянная рукоятка, плечи)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
47.	Лук спортивный блочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
48.	Лук спортивный классический специализация «ЗД»,	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

	«КЛ» (груз массой 300-500 гр)													
49.	Наконечник для деревянных стрел	штук	на занимающемся	-					12	1	12	1	24	1
50.	Наконечник для карбоновых стрел	штук	на занимающемся	-					12	1	12	1	24	1
51.	Оперение для стрел	штук	на занимающемся	-					50	1	50	1	100	1
52.	Оперение натуральное для стрел	штук	на занимающемся	-					50	1	50	1	100	1
53.	Пин для стрел	штук	на занимающемся	-					50	1	100	1	150	1
54.	Пип-сайт	штук	на занимающемся	-					1	1	2	1	2	1
55.	Плечи для классического лука	штук	на занимающемся	-					1	2	2	2	2	2
56.	Плунжер для классического лука	штук	на занимающемся	-					1	1	2	1	4	1
57.	Подставка под блочный лук	штук	на занимающемся	-					1	1	1	1	1	1
58.	Полочка для блочного лука	штук	на занимающемся	-					1	1	2	1	2	1
59.	Полочка для классического лука	штук	на занимающемся	-					5	1	5	1	5	1
60.	Прицел для блочного лука	штук	на занимающемся	-					1	1	2	1	2	1
61.	Рукоятка к луку	штук	на занимающемся	-					1	2	1	1	1	1
62.	Скоп	штук	на занимающемся	-					1	1	2	1	2	1



63.	Стабилизатор длинный (передний) (размер – 26, 28, 30, 31, 32 дюймов)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
64.	Стабилизатор короткий (боковой) (размер – 10, 12, 15 дюймов)	штук	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
65.	Тройник для системы стабилизаторов	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
66.	Трубка карбоновая для стрел	штук	на занимающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
67.	Хвостовик для деревянных стрел	штук	на занимающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
68.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	на занимающегося	-	-	50	1	10	1	150	1
69.	Экстендер – переходник (для системы стабилизаторов)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины «ассиметричный лук»											
70.	Ассиметричный лук в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
71.	Колчан для стрел	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
72.	Стрела в сборе	штук	на занимающегося	-	-	6	1	6	1	6	1
73.	Тетива	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
74.	Чехол для лука	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	-	-

Таблица № 13

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						срок эксплуатации (лет)	срок эксплуатации (лет)		
				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 занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	2	1
2.	Головной убор (панам, кепка, шапка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	2	1
3.	Жилет утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1	2	2
4.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1	2	2
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1	2	2
6.	Костюм спортивный утепленный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	1	2	2



7.	Крага (защита)	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Нагрудник	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2
10.	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1
11.	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1
12.	Сапоги резиновые	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	1	2	1	2
13.	Футболка с длинным рукавом (белая)	штук	на занимающегося	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1
14.	Юбка для выступлений (белая)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «ЗД»													
15.	Ботинки туристические	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	1	2	1	2
16.	Брюки спортивные для выступления	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	2	1	1	2	1
17.	Головной убор (панاما, шапка, кепка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	2	1	1	2	1
18.	Жилет утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	1	2	1	2
19.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	2	2	2	2	2
20.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	2	1	2

21.	Костюм спортивный утепленный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	2	1	2
22.	Крага (защита)	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	2	1	2	1
23.	Кроссовки спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	2	1	2	1
24.	Нагрудник	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1	2	1	2
25.	Напальчник для стрельбы для «ЗД» длинный лук (не раздельный)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	2	1	3	1
26.	Напальчник для стрельбы для «ЗД» составной лук (не раздельный)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	2	1	3	1
27.	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	2	1	3	1
28.	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	2	1	3	1
29.	Футболка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	1	1	2	1	1	2	1	2	1
30.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «ассиметричный лук»												
31.	Брюки (черные)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1
32.	Головной убор (пацама, шапка, кепка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	2	1	2	1
33.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	2



34.	Кроссовки спортивные	штук	на занимающегося	-	1	1	2	1	2	1
35.	Куртка (белая)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1
36.	Нагрудник	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1	2
37.	Перчатка	штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	1	5
38.	Пояс х/б широкий	штук	на занимающегося	1	3	-	-	-	-	-
39.	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	1	2	1	1	2	1
40.	Футболка с коротким рукавом (белая)	штук	на занимающегося	1	1	2	1	1	2	1

## 5.Перечень информационного обеспечения

1. Агашин Ф.К., Горбачев Е.Г., Петросян Г.М., Романова Н.А. Применение комплекса тренажеров для подготовки стрелков из лука. - М., 1982.
  2. Бальсевич В. К. Методические принципы исследования по проблемам отбора и спортивной ориентации. // «Теория и практика физической культуры», 1980, № 1, с.33 - 36.
  3. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. - М.: ФиС, 1971.
  4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. - М.: ДОСААФ, 1977.
  5. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971.
  6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: «Советский спорт», 2012.
  7. Гордиенко Г.А. Методический сборник по стрельбе из лука. – М.: ФиС, 2003.
  8. Данилина Л.В. Обзорная информация ЦООНТИ. – М.: ФиС, 1986.
  9. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортмена. – М.: ФиС, 1986.
  10. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1986. 172
  11. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. - М.: РГАФК, 1997.
  12. Немогаев В.В., Шилин Ю.Н. Стрельба из лука//Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1986.
  13. Петросян Г.М., Резников В.Г. О положении лука при прицеливании. – М.: ФиС, 1983. 26. Психология./ Под редакцией Мельникова В.М. – М.: ФиС, 1987.
  14. Сафронова Г.Б., Степина А.Я. Методико-биологическое обеспечение подготовки лучника./Сборник информационно-методических материалов. В помощь тренеру по стрельбе из лука. № 1, 3, 1975.
  15. Современная тренировка стрелка из лука./Под редакцией Калиниченко Н.А. - Киев, 1972. 29. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. – СПб., 1999.
  16. Тарасова Л. В. Особенности развития организма юных стрелков в подростковом периоде. М.: ВНИИФК, 2002.
  17. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука /утв. Приказом Министерства спорта РФ от 27.03. 2013 г. № 148.
  18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.
  19. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелков из лука. - М.: РГАФК, 1995.
  20. Шилин Ю.Н. Тактическая подготовка стрелков из лука. - М.: РГУФК, 2005.
- Перечень Интернет-ресурсов:
1. <http://www.archery-sila.ru>.
  2. <http://www.sdushor-10.ru>
  3. <http://www.sportschool-9.ru>.
  4. <http://www.kfis.spb.ru>.
  5. <http://www.suntarsport.myl.ru>



Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «стрельба из лука»

**Примерный годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32	Недельная нагрузка в часах		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	4	4	Наполняемость групп (чел)		
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки								
	Физическая подготовка:	118-158	120-164	240-284	284-298	294-362	294-362			
1.	Общая физическая подготовка	84-112	74-100	130-152	152-140	120-150	120-150			
	Специальная физическая подготовка	34-46	46-64	110-132	132-158	174-212	174-212			
2.	Техническая подготовка	94-124	132-172	248-264	264-300	334-412	334-412			
3.	Тактическая подготовка	7-9	15-20	40-44	44-60	208-212	208-212			
4.	Психологическая подготовка	4-6	6-8	18-22	22-28	26-38	26-36			

5.	Теоретическая подготовка	7-9	9-12	20-30	25-30	28-38	28-36
6.	Аттестация	2-3	3-4	6-8	8-10	10-12	10-14
7.	Соревновательная деятельность	-	12-16	20-30	35-46	72-88	72-88
8.	Инструкторская практика	-	6-8	10-15	15-20	22-24	22-32
9.	Судейская практика	-	3-4	6-8	8-10	10-12	10-12
10.	Восстановительные мероприятия	-	3-4	10-15	15-20	26-38	26-30
11.	Медицинское обследование	2-3	3-4	6-8	8-10	10-12	10-14
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	-	-	-	-	-	-
13.	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-832	1040-1248	1040-1248