

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ШЕГАРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

УТВЕРЖДЕНА

ПРИНЯТО

на заседании тренерского совета  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023г  
Основание - Федеральный стандарт  
спортивной подготовки по виду спорта  
«самбо», Приказ Минспорта России  
№ 1073 от 24.11.2022 г.

Директор МКУ ДО «Шегарская СШ»  
\_\_\_\_\_/К.М. Власова/  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА»**

**Срок реализации:**

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

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 10 лет и старше.**

**Организация – разработчик:**

Муниципальное казенное образовательное учреждение «Шегарская спортивная школа» (МКОУ «Шегарская СШ»)

**Автор – составитель программы:**

А.А. Стародубцева, методист МКОУ «Шегарская СШ»

Мельниково, 2023 год

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «стрельба из лука»

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «стрельба из лука» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 955 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва для сборной команды Томской области и сборной команды Российской Федерации.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 2.1 Спортивная дисциплина вида спорта «стрельба из лука»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
Стрельба из лука - классический лук	0220051611Я
Стрельба из лука - блочный лук	0220081611Я

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

#### 2.2.1. Краткая справка спортивных дисциплин, реализуемых Программой и их отличительные особенности

Стрельба из лука – олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в точности стрельбы из лука. Цель стрельбы из лука – поразить стрелой наименьшее внутреннее кольцо на круглой мишени диаметром 1.22 м. Современные луки изготавливаются из стеклопластика, стрелы – из алюминия и углепластика. Дальность полета 5 стрелы – 70 м, его средняя скорость – около 240 км/ч. Вес олимпийского лука, в среднем, составляет 2-3 кг. Максимальное количество очков – 10, присуждается за поражение центрального кольца, и каждое из десяти последующих колец от центра снижает количество очков на 1. Если стрела попадает в границу колец – засчитывается то, значение которого выше. Внутри 10 - очковой зоны (или «яблочка») есть еще одно кольцо, называемое X10, оно используется для установления близости стрелы к центру. X10 приносит также 10 очков, но если два стрелка попали в одну и тоже очковую зону, то побеждает тот, чьи стрелы расположены ближе к зоне X10.

Во время предварительных соревнований стрелки делают 12 подходов по 6 стрел в каждом, каждый подход ограничен по времени 4 минутами.

Победителем в стрельбе из лука является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правилам соревнований. Соревнования по стрельбе из лука проводятся как между

мужчинами, так и между женщинами.

Точного времени появления лука установить не удалось, как и места его появления. Известно, что люди пользовались луками в конце каменного века и использовали его для охоты как оружие. Благодаря лукам люди смогли добывать себе мясную пищу. Около 3 тысяч лет назад лук начали использовать не только для охоты, но и как оружие. Лучников очень ценили, так как они могли поражать цели за несколько сотен метров. Позже на смену лукам пришло огнестрельное оружие, именно в этот период и начала развиваться спортивная стрельба из лука.

В 1900 году прошли первые официальные соревнования по стрельбе из лука, и произошло это на вторых Олимпийских играх. До 1972 года данная дисциплина считалась необязательной, в каких-то годах она входила в программу Олимпийских игр, а в каких-то - нет. Несмотря на проводимые соревнования, никакой регулирующей стрельбу из лука организации не существовало. Международная Федерация стрельбы из лука (FITA) была создана только в 1931 году в Польше, она впоследствии и разработала правила проведения соревнований. В середине восьмидесятых были введены дуэльные поединки, которые должны были поднять зрелищность соревнований. В 1988 году к ним добавились командные состязания. С 2000 года правила стрельбы из лука постоянно меняются, и каждые Олимпийские игры проходят с изменениями в программе.

Правила стрельбы из лука. Соревнования по стрельбе из лука проводятся как на открытом воздухе, так и в помещении. Стрельба на соревнованиях ведется сериями по 3 или 6 стрел. По стандартам FITA на серию из 3 стрел даётся 2 минуты, а на серию из 6 стрел 4 минуты. На всех соревнованиях сначала проводится квалификация, а затем, среди оставшихся спортсменов, по олимпийской системе, разыгрывается победитель. Эта система также актуальна для чемпионатов Мира и Европы. Стрельба из лука ведется по одобренным FITA мишеням. Мишени для стрельбы из лука произведены из бумаги с изображенными на них концентрическими кругами разного цвета. Мишени крепятся к специальным щитам, которые изготавливаются из прочного материала, препятствующего прохождению стрел насквозь. Размер мишени зависит от соревновательной дистанции. Внутри «десятки» размечена ещё одна окружность вдвое меньшего диаметра, она необходима для разрешения спорных ситуаций равенства очков и для фиксации мировых рекордов.

В помещении стрельба ведется с расстояний в 18, 30 или 50 метров (для мужчин и женщин). На открытом воздухе расстояние до мишеней составляет 30, 50, 70 и 90 метров для мужчин и 30, 50, 60 и 70 метров для женщин. На Олимпийских играх стрельба из лука ведется только с расстояния 70 метров.

Основным элементом экипировки, естественно, является лук. На официальных соревнованиях под эгидой FITA в стрельбе по мишеням используются два вида профессиональных луков:

- стрельба из (традиционного) классического лука (recurve bow). Сила натяжения такого лука - около 15-20 кг. Скорость полёта стрелы достигает 240 км/ч. Данный лук используется на Олимпийских играх;

- стрельба из блочного лука (compound bow). В таких луках используется специальный механизм, который обеспечивает стреле более правильный разгон, а также облегчает процесс натяжения лука. Сила натяжения данного вида лука - около 25-30 кг. Скорость полёта стрелы из такого лука достигает 320 км/ч.

Полностью снаряженный лук обычно весит в диапазоне от трех с половиной до четырех с половиной килограмм. Современные спортивные стрелы являются составными (наконечник, древко, хвостовик, оперение). Для лучников очень важна подгонка стрел. Они должны удовлетворять очень многим индивидуальным качествам, в первую очередь длине рук. Стрелы складываются в специальный колчан для стрел. Релиз – это спусковое устройство. С его помощью лучник захватывает тетиву, а затем, в нужный момент отпускает ее. Релиз минимизирует область захвата тетивы, что в свою очередь уменьшает ее деформацию на полной растяжке и тем самым увеличивает стабильность стрельбы. Крага для стрельбы из лука – наручи, защищающие предплечье стрелка из лука от удара тетивы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» разработана Муниципальным казенным учреждением дополнительного образования «Шегарская спортивная школа» (далее Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденной приказом Минспорта России от 19 декабря 2022 г. № 1266, Приказа Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован 05.08.2022 Регистрационный № 69543, а также нормативных правовых актов, указанных в соответствующем разделе Программы.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки учащихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Продолжительность спортивной подготовки установлена ФССП и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2-3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 2-5 лет, из них: на учебно-тренировочном этапе начальной специализации (до двух лет обучения - 2 года), на учебно-тренировочном этапе углубленной специализации (свыше двух лет обучения - 3 года);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Для зачисления или перевода на следующий этап спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления или перевода, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

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

Таблица №1

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

### 2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ"					
	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		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-16	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-832	1040-1248	1248-1664

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

К видам обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности, самостоятельная подготовка, в том числе с помощью дистанционных технологий.

2.4.1. В МКУ ДО «Шегарская СШ» форма проведения обучения – групповая.

##### Мониторинговые формы:

- а) тестирования;
- б) выполнение спортивных разрядов;
- в) соревнования.

##### Обучающие формы:

- а) учебно-тренировочные занятия;
- б) технико-тактические занятия;
- в) просмотр видеозаписей.

##### Развивающие формы:

- а) открытые занятия;
- б) мастер-классы;
- в) экскурсии, посещение спортивных соревнований межрегионального и всероссийского уровней,
- г) показательные выступления.

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением для подготовки учащихся к соревновательной деятельности, а также для контроля уровня физической подготовленности в период проведения специальных учебно-тренировочных мероприятий.

#### Объем учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ"			
		Этап начальной подготовки и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

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

2.4.3. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной 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, национальными антидопинговыми организациями.

МКУ ДО «Шегарская СШ» направляет учащихся 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.

**Объем соревновательной деятельности** устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности учащегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности учащихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена, к ним относятся внутришкольные соревнования различных видов (первенства, турниры).

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора учащихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой

всероссийской спортивной классификации, к ним относятся соревнования, проводимые федерацией гиревого спорта Томской области (первенства, турниры и т.д.).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации, это официальные соревнования, проводимые федерацией гиревого спорта России (Первенства, Чемпионаты, Кубки, Турниры, Фестивали т.д.)

### Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ"					
	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		
Контрольные	2	2	2	3	8	6
Отборочные	-	-	1	1	9	11
Основные	-	1	1	1	4	6

### 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «стрельба из лука» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составлен для каждого этапа подготовки на 52 недели в год (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МКУ ДО «Шегарская СШ», совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование - являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

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

Таблица №5

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спор-	Этап высшего спор-



				(этап спортивной специализации)		тивного мастерства	тивного ма- стерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ"							
1.	Общая физическая подготовка (%)	60 - 62	48 - 51	37 - 40	30 - 35	25 - 27	16 - 19
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17 - 20	22 - 27	21 - 26	22 - 27	24 - 29	30 - 33
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	6 - 8	7 - 9	8 - 12	10 - 14
4.	Техническая подготовка (%)	10 - 15	14 - 19	17 - 19	16 - 20	15 - 19	14 - 19
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 8	6 - 9	8 - 12	6 - 12	9 - 12	10 - 15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	8 - 10

### 2.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «стрельба из лука», терминологии, принятой в этом виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- просмотр фильмов, видеосюжетов на спортивную тематику.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование интереса к педагогической работе;</li> <li>- профориентационная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период;</li> <li>- посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений 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> <li>- фестиваль ВФСК ГТО.</li> </ul>	В течение года

	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание учащихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые МКУ ДО «Шегарская СШ», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<b>Участие в:</b> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - параде наследников победы «Бессмертный полк»; - физкультурных мероприятиях, посвященных	В течение года

		Дню Победы в ВОВ; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий).	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с учащимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

### 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
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Март	Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь, ежегодно	Прохождение онлайн курса на образовательной платформе РУСАДА
	3. Родительское собрание «Роль родителей в	Апрель	Использовать памятки для родителей. Научить

	процессе формирования антидопинговой культуры»		родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Учебно-тренировочный этап	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь, ежегодно	Прохождение онлайн курса на образовательной платформе РУСАДА
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	по утвержденному графику проводящей структуры	Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Апрель	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап Совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь, ежегодно	Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»; «Процедура допинг контроля»; «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	по утвержденному графику проводящей структуры	Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач реализации дополнительной образовательной Программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Стрельба из лука как вид спорта представляет собой систематизированный взаимосвязанный процесс освоения теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса. Поэтому программа направлена не только на физическую подготовку спортсменов, но и на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и основам судейства соревнований.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков у учащихся начинается с тренировочного этапа 3 года подготовки. На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются. Для прохождения инструкторской и судейской практики привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК.

**На тренировочном этапе** необходимо привлекать учащихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует

обращать внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований. На данном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу. Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Важно научить учащихся фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой).

Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний учащихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

**Учащиеся этапа спортивного совершенствования** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: вводной, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки, принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

**Для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства** итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены привлекаются к судейству школьных, городских и муниципальных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом тренерской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам званий «Инструктор по спорту» и «Юный спортивный судья».

Категория «Юный спортивный судья» присваивается в соответствии с приказом Минспорта РФ от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».

### **Объем занятий по инструкторской и судейской практике:**

Таблица №8

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5 г	20 час	10 час
этап спортивного совершенствования	весь период	В соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки	
этап высшего спортивного мастерства	весь период		

### **Примерный план инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий
<b>Инструкторская практика</b>		
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по стрельбе из лука с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия
		2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке
		3. Обучение основным техническим элементам и приемам
	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств
		5. Подбор упражнений для совершенствования техники
		6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий
<b>Судейская практика</b>		
2.	Освоение методики проведения спортивных мероприятий в физкультурно-спортивной организации	1. Составление положения о проведении внутришкольных соревнований по гиревому спорту. 2. Ведение судейской документации. 3. Судейство внутри школьных соревнований в качестве помощника главного судьи. 4. Участие в судействе официальных игр в составе судейской группы.
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по стрельбе из лука	1. Судейство соревнований школьного и муниципального уровней

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

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения. В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной

работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «стрельба из лука».

Учащийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

МКУ ДО «Шегарская СШ» ведет контроль прохождения учащимися медицинского обследования.

В организации осуществляется медицинское обеспечение учащихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Основанием для допуска учащегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (пункт 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска учащегося к учебно-тренировочным занятиям, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (пункт 42 Приказа № 1144н).

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 тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

- создание положительного эмоционального фона тренировки;



- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

*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;
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28 градусов и продолжительности 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, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с учащимися на этапе предварительной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы 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 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 учащихся 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. Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных

реакций.

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

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях**

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «стрельба из лука»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «КЛ», «БЛ»;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «стрельба из лука»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основанием для зачисления и перевода учащихся на следующий год обучения является достижение соответствующего уровня спортивной квалификации и выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки.

Аттестация проводится не реже одного раза в год. Перенос сроков проведения аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения, с учетом мнения

методического совета, в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося. Организация осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Таблица №10

№	Упражнения	Ед. изм.	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ"						
1.1	Бег на 1000 м	мин, с	Без учёта времени		Без учёта времени	
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	-	-	8,2	8,55
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее 13	не менее 7	не менее 18	не менее 9
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	не менее +5	не менее +5	не менее +6
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	не менее 130	не менее 150	не менее 135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4м (пять попыток). Попадание в мишень	кол-во раз	не менее 3 раз			
2.2	Классическая планка. Исходное положение - лёжа лицом в низ. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток.	сек	не менее 50	не менее 50	не менее 40	не менее 40

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

Таблица №11

№	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			мальчики, юноши	девочки, девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ"				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее 18	не менее 9
1.2	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +6
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	не менее 140
1.4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за	кол-во раз	не менее	не менее

	1 минуту)		36	30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	кол-во раз	не менее 4	
2.2	Растягивание лука до касания подбородка за 60 сек	кол-во раз	не менее 10	
2.3	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения.	сек	не менее 25	не менее 20
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»		

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

Таблица №12

№	Упражнения	Единица измерен.	нормативы	
			Юноши, юниоры, мужчины	Девушки, юниорки, женщины
<b>Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ"</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее 36	не менее 15
1.2	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	не менее +15
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	не менее 160
1.4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за одну минуту)	кол-во раз	не менее 39	не менее 34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки через скакалку	кол-во раз	115	105
2.2	Растягивание лука до касания подбородка за 60 сек	кол-во раз	18	17
2.3	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения.	сек	не менее 30	не менее 25
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд: «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица №13

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

### Организация контроля (тестирования)

Тренер, осуществляющий проведение контроля (тестирования) спортивной подготовки, обязан в начале учебного года довести до сведения спортсменов содержание, формы проведения и критерии контроля.

Результаты контроля (тестирования) спортивной подготовки фиксируются тренером в журналах учета тренировочной работы тренера.

Правила проведения контроля (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- соблюдение исследователем (тренером) методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов в соответствии с контрольно-переводными нормативами;
- ознакомление испытуемого с результатами контроля (тестирования);
- накопление исследователем (тренером) сведений (портфолио), полученных другими исследовательскими методами и методиками.

Кроме практической части, в качестве контроля уровня теоретической подготовленности, обучающиеся проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются методическим советом.

### Комплексы контрольных заданий для оценки результатов освоения теоретической подготовки

Оценка уровня освоения Программы по теоретической подготовке осуществляется в форме собеседования: обучающиеся, по предложению аттестационной комиссии дают развернутый ответ по одной из ключевых тем года (этапа) обучения:

**- Этап начальной подготовки – 1:**

- морально-этические и нравственные нормы поведения юных спортсменов;
- история вида спорта “стрельба из лука”;
- техника вида спорта;
- тактика вида спорта;
- оборудование, инвентарь и снаряжение для вида спорта “стрельба из лука”;
- **Этап начальной подготовки – 2:**
- стрельба из лука как вид спорта;
- техника вида спорта;
- тактика вида спорта;
- оборудование, инвентарь и снаряжение для вида спорта “стрельба из лука”;
- обязательные требования к участникам соревнований;
- гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена;
- **Этап учебно-тренировочный – 1,2:**
- физическая культура и спорт в России;
- техника вида спорта;
- тактика вида спорта;
- эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок;
- система соревнований;
- обязательные требования к участникам соревнований;
- гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
- **Этап учебно-тренировочный – 3:**
- морально-этические и нравственные нормы поведения юных спортсменов;
- двигательные и физические качества спортсменов;
- критерии оценки действий спортсмена в поединке;
- средства и методы восстановления;
- врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж;
- анализ и коррекция тренировки.
- **Этап учебно-тренировочный – 4,5:**
- психограмма вида спорта “стрельба из лука”;
- эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок;
- обязательные требования к участникам соревнований;
- врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж.
- **Этап спортивного совершенствования – 1:**
- физическая культура и спорт в России;
- история вида спорта “стрельба из лука”;
- стрельба из лука как вид спорта;
- техника вида спорта;
- тактика вида спорта;
- эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок;
- критерии оценки действий спортсмена в поединке;
- гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена;
- анализ и коррекция тренировки.
- **Этап спортивного совершенствования – 2:**
- история вида спорта “стрельба из лука”;
- техника вида спорта;
- тактика вида спорта;
- двигательные и психические качества спортсменов;
- индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных спортсменов;
- критерии оценки действий спортсмена в поединке;
- система соревнований;
- средства и методы восстановления;

- врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж;
- анализ и коррекция тренировки.
- **Этап спортивного совершенствования – 3:**
- техника вида спорта;
- тактика вида спорта;
- психограмма вида спорта “стрельба из лука”;
- двигательные и психические качества спортсменов;
- эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок;
- индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных спортсменов;
- критерии оценки действий спортсмена в поединке;
- обязательные требования к участникам соревнований;
- средства и методы восстановления;
- анализ и коррекция тренировки.

#### **Основные требования к контролю:**

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

При проведении аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача (согласно Локальным актам Учреждения) дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся.

Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

## **IV. Рабочая программа по виду спорта «стрельба из лука»**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» содержит разделы, в которых изложен материал по всем видам подготовки:



- теоретическая подготовка;
- физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка.

Программный материал содержит методические указания по использованию различных средств, методов, форм спортивной подготовки и восстановительных мероприятий, систему контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность становления спортивного мастерства на протяжении всего тренировочного процесса.

#### **4.1. Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса**

##### Общие принципы системы физического воспитания

###### *Принцип разностороннего развития личности*

Этот принцип основывается на разностороннем духовном и физическом развитии спортсмена, опирается на единство умственного, нравственного, трудового и физического воспитания. И предусматривает комплексное использование различных факторов физического воздействия для общего развития физических качеств, формирование широкого спектра двигательных умений и навыков, обеспечение единства общей и специальной физической подготовки.

###### *Принцип оздоровительной направленности физического воспитания*

Физические упражнения могут стать средством оздоровления лишь в тех случаях, когда они применяются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, гигиенических условий, норм нагрузок и других требований. Ответственность за охрану и укрепление здоровья спортсменов, занимающихся физическими упражнениями, несут как сами спортсмены, так и тренеры. Состояние здоровья спортсменов должно находиться под непосредственным наблюдением медицинского работника. Врачебный контроль является обязательным для всех физкультурно-спортивных организаций.

##### Общие принципы тренировки

###### *Принцип сознательности и активности*

Назначение данного принципа состоит в том, чтобы сформировать у спортсменов глубокое осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребность к занятиям по виду спорта «стрельба из лука». Занимающиеся должны ясно представлять себе цель и задачи каждой спортивной тренировки, уметь их осмыслить и положительно к ним относиться. Главная задача тренера состоит в том, чтобы научить учеников умению анализировать свои движения и рационально управлять ими, правильно оценивать пространственные, временные и силовые характеристики движений. Это повышает интерес и увлеченность учащихся, способствует воспитанию инициативы, самостоятельности и творческого отношения к процессу обучения и спортивной тренировки, позволяет быстрее решить поставленные задачи и достигнуть намеченной цели.

###### *Принцип наглядности*

Этот принцип в спортивной подготовке обеспечивается комплексным использованием разнообразных форм наглядности: показ двигательного действия тренером, просмотр видеофильмов, наглядных пособий, рисунков, схем, зрительных и слуховых ориентиров и др. Наглядность в процессе подготовки стрелка из лука обеспечивается демонстрацией техники выстрела. Использование технических средств позволяет увидеть неподдающиеся непосредственному наблюдению движения стрелка и проводить работу по их исправлению и совершенствованию. Все средства наглядности играют в тренировочном процессе большую роль, значительно повышают интерес к занятиям и способствуют приобретению прочных навыков.

### *Принцип доступности и индивидуализации*

Согласно этому принципу спортивная тренировка осуществляется в соответствии с возрастными особенностями, полом, уровнем подготовленности, индивидуальными различиями в физических и психических способностях спортсменов. Доступность упражнений или нагрузок не означает полное отсутствие трудности при их выполнении, а предполагает постоянное и последовательное преодоление их путем мобилизации физических и духовных сил занимающихся. Мера доступности изменяется в зависимости от степени технической, физической и функциональной подготовленности воспитанников: что было недоступно на одном тренировочном этапе, на следующем становится легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и предъявляемые требования.

### *Принцип систематичности*

Этот принцип включает такие важные показатели спортивной тренировки по стрельбе из лука, как регулярность, повторность и последовательность занятий. Регулярные занятия повышают эффективность спортивной тренировки, т.к. частые и большие перерывы в занятиях приводят к угасанию условно-рефлекторных временных связей, лежащих в основе образования двигательных навыков. Снижается также уровень достигнутых функциональных возможностей человека и «ощущение лука». В то же время если перерывы между занятиями оптимальные и каждое последующее занятие закрепляет и развивает положительные изменения (двигательные и нагрузочные) от предыдущих занятий, то процесс образования навыка будет наилучшим.

В процессе овладения навыками техники выстрела огромное значение имеет повторность упражнений: повторяются как отдельные упражнения, так и части занятия в целом, на протяжении различных по времени периодов (недельных, месячных). Особое значение имеет регулярное повторение основных частей занятий. Показатель повторности упражнений лежит в основе дозировки нагрузки: увеличивая количество повторений и быстроту выполнения каждого упражнения, можно увеличить физическую нагрузку и, наоборот, снижая эти показатели, уменьшить ее. Помимо нагрузки, многократное повторение упражнений является необходимым требованием для формирования прочных двигательных навыков. Оно приводит занимающихся к овладению оптимальными вариантами техники движений и высокой степени автоматизации навыков. Каждый переход к изучению новых движений, к овладению сложными упражнениями всегда основан на прочном освоении занимающимися предшествующих упражнений.

Для решения конкретных задач на каждом этапе обучения необходимо осуществлять правильную последовательность в применении основных упражнений. Оптимальная последовательность всегда органически связана с принципом доступности: на каждом этапе занимающийся должен последовательно выполнять только посильные для него упражнения. Таким образом, принцип систематичности предусматривает создание такой системы обучения и спортивной тренировки, которая отвечала бы регулярному проведению занятий, последовательному изучению различных упражнений, чередованию нагрузок и отдыха, повторному выполнению упражнений. Данные факторы должны учитываться в программах и планах работы как тренеров, так и самих занимающихся стрельбой из лука.

### *Принцип прогрессирувания*

Этот принцип выражает постепенность повышения требований к учащимся. Он предусматривает постановку и выполнение новых более сложных заданий, в которых постепенно нарастает общий объем и интенсивность нагрузки. В тренировочном процессе стрелки из лука постепенно усложняют условия выполнения упражнений, которые в значительной степени расширяют круг двигательных навыков и умений спортсмена. Это в свою очередь обеспечивает освоение более сложных специально-подготовительных упражнений и разнообразных двигательных действий. Дальнейшее повышение физических нагрузок и регулярное преодоление трудностей приводит их к непрерывному совершенствованию техники соревновательных упражнений. Дальнейшее повышение функциональных возможностей спортсменов обусловлено

систематическим повышением физических нагрузок путем нахождения оптимальных объемов и интенсивности выполнения упражнений.

Принцип прогрессирования определяет также зависимость прочности приобретаемых навыков от величины физических нагрузок. Повышение нагрузок возможно лишь тогда, когда формируемый навык прочно закреплен и занимающиеся освоили предлагаемые нагрузки. Непрочно закрепленные навыки под воздействием повышенных нагрузок легко утрачиваются. Поэтому при осуществлении учебно-тренировочного процесса по виду спорта: «стрельба из лука» последовательно формируемый двигательный навык обуславливает постепенное повышение физических нагрузок.

### Специфические принципы спортивной тренировки

#### *Направленность к высшим достижениям*

Данный принцип предполагает формирование установки на высокие достижения и постоянное их улучшение. Установка на высшие показатели реализуется соответствующими тренировками с использованием наиболее действенных средств и методов углубленной специализацией в виде спорта «стрельба из лука» и их комплексным использованием. Направленность к максимальному результату обуславливает все отличительные черты спортивной тренировки – повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность.

#### *Единство общей и специальной подготовки спортсмена*

Спортивная специализация дает ощутимые результаты в случае разностороннего развития спортсмена. Наиболее значительный прогресс в виде спорта «стрельба из лука» возможен лишь на основе общего подъема функциональных и физических возможностей организма, тренировочного процесса. Высокий уровень развития всех органов и систем организма спортсмена определяет повышение той или иной его физической способности. В то же время чем шире круг его двигательных умений и навыков, тем успешнее он осваивает необходимые движения в стрельбе из лука. От умения правильно планировать оптимальные соотношения объемов и интенсивности обоих видов подготовки в большой степени зависит достижение наилучшей спортивной формы спортсмена-стрелка и показания высшего результата на основных соревнованиях тренировочного года.

#### *Непрерывность тренировочного процесса*

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

#### *Постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований*

В спортивной тренировке, в отличие от других видов физического воспитания, нагрузки возрастают не только постепенно, но и максимально. Понятие «максимальная нагрузка» ассоциируется с понятием «нагрузка до отказа», до полного утомления. Точнее будет сказать, что эта нагрузка, которая находится на границах способностей организма.

#### *Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок*

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов. Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

#### *Цикличность тренировочного процесса*

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

### **4.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Основной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Поэтому в организации многолетнего тренировочного процесса чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Таким образом, обеспечивается последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет. Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

#### Влияние физических качеств на результативность

Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов для развития физических качеств в течение года. Тренер должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

Таблица №14

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	3
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	2
Вестибулярная устойчивость	3

Условные обозначения:

- 2 – среднее влияние;
- 3 – значительное влияние.

Основные физические качества, влияющие на результативность в виде спорта «стрельба из лука»:

#### Сила

Одним из наиболее значимых физических качеств спортсменов-стрелков из лука является сила. Силу человека принято определять, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Главными задачами силовой подготовки стрелков из лука являются укрепление мышц двигательного аппарата, воспитание умения проявлять усилия динамического и статического характера в различных условиях. Вместе с тем следует уделять определенное внимание силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на отдельные группы мышц, которые имеют важное значение в избранном виде спорта. К ним относятся упражнения, сходные по структуре и характеру проявления нервно-мышечных усилий с основным (соревновательным) упражнением, а также упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательного упражнения. Для развития, как всех групп мышц двигательного аппарата, так и отдельных мышечных групп, применяются динамические и статические силовые упражнения. Динамические, подразделяются на две группы: собственно, силовые, при выполнении которых сила мышц, проявляемая спортсменом, возрастает главным образом за счет увеличения перемещаемой массы и, следовательно, за счет способности спортсмена к максимальному напряжению работающих мышц.

#### Выносливость

Выносливость - это комплекс важнейших физических способностей человека, определяющих его возможности бороться в процессе соревновательной и тренировочной деятельности с наступающим утомлением, выполнять работу заданной продолжительности без снижения ее эффективности, поддерживать высокую работоспособность организма в продолжительном тренировочном занятии.

В спортивной практике выделяют четыре вида утомления:

- умственное (при решении каких-нибудь тактических задач);
- сенсорное (в результате напряженной деятельности анализаторов, например, зрительного);
- эмоциональное (как следствие интенсивных переживаний, боязни соперника);
- физическое.

В соревновательной деятельности в виде спорта «стрельба из лука» проявляются все четыре типа утомления. Как правило, больше других спортсменов испытывает физическое и эмоциональное утомление. Если выполняемая работа носит неспецифический характер, то способность выполнять ее без изменения параметров называют общей выносливостью, если работа носит специфический характер — специальной. Высокий уровень специальной выносливости спортсмена препятствует утомлению и способствует более длительному сохранению работоспособности.

#### Координационные способности

##### *Ловкость*

Под ловкостью понимают, во-первых, способность быстро осваивать новые двигательные действия, во-вторых, способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость характеризуется координационной сложностью двигательных действий и точностью движений, временем их выполнения.

В структуре координационных способностей следует выделять:

1. Способность к овладению новыми движениями.
2. Умение дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими.

3.Способность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности. Высокий уровень координационных способностей позволяет быстро овладевать новыми двигательными навыками, рационально использовать имеющийся запас умений, навыков и двигательные качества - силу, быстроту, гибкость; проявлять необходимую вариативность движений в соответствии с конкретными ситуациями тренировочной и соревновательной деятельности. Координационные способности проявляются в целесообразном выборе двигательных действий из арсенала освоенных навыков. Поэтому естественно, что координационные способности зависят от двигательной подготовленности лучника, количества и сложности освоенных навыков, а также от эффективности протекания психических процессов, обуславливающих надежность управления движениями и обеспечивающих одновременное выполнение спортсменом технических действий, необходимых для выполнения выстрела, обеспечения устойчивости системы «стрелок-оружие» и адекватного реагирования на изменение условий спортивной деятельности (освещенность, ветер, дождь и т.п.).

Наряду с этим координационные способности во многом обусловлены оперативностью спортсмена, необходимой для переработки поступающей информации, получаемой от зрительных, кинестетических, тактильных, слуховых анализаторов. Это говорит о том, что совершенствование технического мастерства осуществляется через совершенствование свойства анализаторов, дающих богатую информацию о характере и степени точности выполняемых действий в конкретных условиях и улучшении согласованности в их работе. Из всего этого можно сделать вывод, что ловкость - это комплексное качество, не только аккумулирующее физические качества, но и включающее в себя целый ряд психических качеств, таких, как способность управлять своим вниманием (концентрация, распределение, переключение, быстрота получения и переработки информации), оперативное мышление, управление своими ощущениями, восприятиями, эмоциями, проявление волевых усилий для выполнения сложнокоординированных двигательных действий в непростой обстановке. Развитие общей и специальной ловкости осуществляется путем совершенствования чувства пространства, времени, способности поддерживать равновесие системы «стрелок-оружие-мишень», а также рационально чередовать напряжение и расслабление отдельных групп мышц.

Основной путь развития ловкости - овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Для развития общей ловкости целесообразно применять упражнения, связанные с мгновенным реагированием на постоянно меняющуюся обстановку, в частности различные спортивные игры: теннис, баскетбол, подвижные игры, единоборства, а также специальные упражнения. Необходимо отметить, что упражнения для развития ловкости приводят к быстрому утомлению. Выполнение их требует большой четкости мышечных ощущений и при наступившем утомлении дает малый эффект. В связи с этим интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления. Специальную ловкость следует развивать с помощью упражнений, характерных для деятельности стрелка из лука. При этом следует учитывать, что лучник одновременно совершает сразу несколько технических действий, требующих согласованности в работе различных мышечных групп (удержание лука, сопротивление давлению лука, натяжение лука и ориентация его в плоскости стрельбы, поддержание необходимой позы, расслабление пальцев, обеспечивающих выпуск тетивы), и корректирует различные характеристики своих движений, соотносясь с изменениями обстановки.

#### Связь этапов подготовки с сенситивными периодами

Переход от одного возрастного периода к другому является переломным этапом развития, когда организм переходит от одного качественного состояния в другое. Скачкообразные моменты развития целого организма, отдельных его органов и тканей называются критическими. Они жестко контролируются генетически. С ними частично совпадают так называемые сенситивные периоды (периоды особой чувствительности), которые возникают на их базе и менее всего генетически контролируются, т.е. являются особенно восприимчивыми к влияниям внешней среды, в том числе педагогическим.

Благоприятные воздействия на организм в сенситивные периоды оптимальным образом содействуют развертыванию наследственных возможностей организма, превращению врожденных задатков в определенные способности, а неблагоприятные задерживают их развитие, вызывают перенапряжение функциональных систем, в первую очередь, нервной системы, нарушение психического и физического развития.

Так как тренировочные воздействия в сенситивные периоды наиболее эффективны, в многолетней системе подготовки спортсменов выделяют оптимальные возрастные периоды для акцентированного воздействия на развитие общей и специальной физической выносливости (аэробной и анаэробной производительности), подвижности в суставах, быстроты, силовых качеств (силовой выносливости, скоростно-силовых способностей), координации движений с дыханием и т. д. Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситивные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного тренировочного процесса, так и от естественного развития. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика основных физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности спортсменов от 10 до 19 лет представлены в таблице.

### Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

Таблица №15

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Рост			+	+	+	+				
Мышечная масса			+	+	+	+				
Быстрота	+	+								
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+					
Сила			+	+	+					
Выносливость: (аэробные возможности)	+					+	+	+	+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+	+	+
Гибкость	+									
Координационные способности	+	+	+							
Равновесие	+	+	+	+	+					

Этап начальной подготовки. Оптимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки в виде спорта: «стрельба из лука» составляет 10 лет, продолжительность - 3 года. В этот период направленность тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям ОФП и изучению техники выстрела.

У детей в 10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при замедленном росте длины тела. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга,

печени, усиливается развитие скелетных мышц, умеренное увеличение размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Если учесть, что в возрасте от 6 до 12 лет осваивается значительная часть двигательных навыков, приобретаемых человеком в течение всей жизни, то разучивание большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 12 лет, продолжительность - 5 лет.

В 13-14 лет значительно увеличивается масса тела, и вместе с ней повышаются силовые качества. Это происходит за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость увеличивается за счет повышения экономичности двигательных действий и мышечной регуляции. К началу прироста мышечной массы создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 13-14 лет проявляются внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера.

Скоростно-силовые способности в этот период совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстроты снижаются. Важным показателем для возрастного развития девушек является возраст первой менструации, в течение года после которого происходит снижение дальнейшего роста длины тела, а также прироста массы тела. Происходит окончательное формирование пропорций тела. Наибольший прирост почти всех физических качеств у девочек происходит в возрасте 12-13 лет, а у мальчиков 13-15 лет. В дальнейшем, к 15-16 годам увеличивается аэробная мощность за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания. В этот период еще ограничена способность к длительной работе на уровне близком или равном к максимальному потреблению кислорода. К 15-16 годам постепенно возрастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена, вследствие чего повышаются анаэробные возможности организма спортсменов. В возрасте 15-16 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Это приводит к эффективности выполнения упражнений в беге и в лыжных гонках (возрастает скорость бега на уровне порога аэробного и анаэробного обмена). Это происходит за счет увеличения капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Оптимальный возраст начала этапа для зачисления - 13 лет. К этому времени практически завершается рост тела, костей стопы и кисти, заканчивается срастание тазовых костей, происходит значительное нарастание мышечной ткани и мышечной силы. Завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной физической тренировочной работы. На этом этапе происходит дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей организма юных спортсменов. В значительной степени на возраст начала и окончания этапа совершенствования спортивного мастерства влияют индивидуальные особенности биологического развития.

Разнообразие двигательных навыков в виде спорта «стрельба из лука» предъявляет высокие требования к тренировочному процессу как в целом, так и с учетом индивидуальных особенностей биологического развития спортсменов.

#### **4.3. Организационно-методические основы планирования**

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки спортсменов.



В тренировочном процессе методы выполнения упражнения выбираются в зависимости от задач, решаемых спортсменом в тот или иной период спортивной подготовки. Выбор определенного метода зависит от запланированного суммарного объема и интенсивности нагрузки, способности адаптации спортсмена к физическим нагрузкам. В виде спорта: «стрельба из лука» применяется пять основных методов тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный.

Равномерный метод предполагает выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. При этом на занятии упражнение выполняется один раз в одном подходе. Основная цель этого метода — повышение аэробных возможностей организма спортсмена. Метод применяется в основном на этапе общей физической подготовки.

В зависимости от подготовленности спортсмена усилие натяжения лука, темп и продолжительность выполнения упражнения будет различным.

Существуют некоторые закономерности, позволяющие выбрать оптимальный темп выстрела. Для начинающих стрелков — это выполнение упражнения в пределах собственных аэробных возможностей. Темп и продолжительность выполнения упражнения должна быть доступной для стрелка.

Недостаток равномерного метода заключается в том, что при выполнении упражнений в относительно невысоком темпе с луком с малым усилием недостаточно развивается сила мышц стрелка, скоростно-силовые качества, специальная выносливость, необходимые для успешного выступления в соревнованиях. В ходе подготовки к соревнованиям необходимо выполнять определенный объем нагрузки такой интенсивности, которая приводит к повышению результатов.

Переменный метод. Содержание выполнения упражнений с луком переменным методом заключается в том, что выполняется несколько подходов. В первой половине подходов усилие лука повышается, а во второй половине — снижается.

Переменный метод выполнения упражнений могут применять спортсмены при условии высокого уровня физической подготовленности. Без достаточной силовой подготовленности, высокого уровня общей и силовой выносливости спортсмена данный метод противопоказан.

Следует отметить, что техника выстрела из лука у новичков сильно меняется при переходе от лука со слабым натяжением к луку с большим натяжением.

Приведенная тренировочная схема поможет начинающему стрелку из лука привыкнуть к подобным переходам, которые после нескольких занятий становятся плавными и незаметными.

Применение переменного метода на каждом занятии может стать для спортсмена причиной получения различных травм. Поэтому недельный тренировочный объем должен быть слегка уменьшен. Так как наряду с повышением уровня скоростно-силовых качеств необходимо уделять время и для повышения уровня выносливости.

Интервальным методом повышаются темповые возможности организма спортсмена. Этот метод наиболее распространен среди спортсменов высокой квалификации.

Упражнение выполняется в высоком темпе серийно — продолжительностью 1–2 минуты. Промежутки между сериями чередуются строго регламентированными интервалами отдыха. Например: 5 серий по 6 выстрелов за одну минуту. За одно тренировочное занятие таких подходов может быть проведено несколько.

Интервальный метод позволяет в самые короткие сроки повысить специальную выносливость, совершенствовать ритмотемповые характеристики двигательных действий в упражнениях по стрельбе из лука, именно в период подготовки к соревнованиям.

В ходе повышения уровня скоростных способностей спортсмена интервальным методом совершенствуется опорно-двигательный аппарат, ритм дыхания, улучшается координация движений. Кроме того, повышается уровень максимального потребления кислорода, при котором спортсмен может совершать двигательные действия в аэробном режиме. Помимо того, что интервальная тренировка улучшает скоростные качества, ее особо важной функцией в подготовке стрелка из лука является совершенствование техники упражнений, выполняемых в более высоком темпе.

При определенном уровне общей выносливости и силовых качеств, уровень которых повышается на тренировочных занятиях, проводимых с использованием равномерного и переменного методов, спортсмен с меньшими усилиями справляется с физическими нагрузками интервальных занятий. Однако новичкам тренировки с использованием интервального метода следует проводить не более 1–2 раз в неделю, даже в период подготовки к соревнованиям.

**Повторный метод.** В период подготовки к соревнованиям наряду с интервальным методом много времени отводится повторному методу. В нем предусматривается повторное выполнение подходов с повышенной интенсивностью и интервалами отдыха между подходами, определяемыми самочувствием спортсмена. В повторном методе величина физической нагрузки на организм учащегося определяется суммарным объемом и интенсивностью нагрузки.

Для того чтобы смягчить последствия резкого перехода к анаэробной тренировке, необходимо в начале выполнять упражнения повторно с интенсивностью меньше максимальной. Отдых должен быть до полного восстановления.

При повторяющихся подходах спортсмену необходимо помнить о главной задаче: умении поддерживать рациональную, экономичную технику выполнения упражнения.

В интервалах отдыха между подходами учащимся рекомендуется выполнять общеразвивающие упражнения невысокой интенсивности. Это способствует выведению шлаков из мышечных тканей и утилизации молочной кислоты. Полная остановка сразу после выполнения упражнения часто вызывает у спортсмена ощущение вязкости мышц, и он с трудом начинает следующее упражнение.

В повторном методе тренировки каждый интервал отдыха (его продолжительность) не только выражает готовность организма к выполнению последующей работы, но также характеризует реакцию организма на выполненную (суммарную) работу. Это позволяет по изменению продолжительности отдыха определять состояние спортсмена и судить о том влиянии, которое оказала выполненная часть работы на организм стрелка из лука.

Так как в повторном методе не используются заранее спланированные интервалы отдыха, он является прекрасным средством улучшения техники движений. Стрелок из лука в интервалах отдыха может выслушивать замечания тренера, а затем осваивать наилучшие способы выполнения двигательных действий в соревновательных упражнениях.

**Соревновательный метод.** Многие стрелки из лука раз в две-три недели выполняют «прикидки». Спортсмены с целью определения своего максимального на данный момент результата выступают на промежуточных соревнованиях или на тренировках выполняют упражнения по технике выстрела. Регулярные, соответствующие периодам подготовки «прикидки» могут оказать на повышение уровня подготовленности стрелка иногда большее влияние, чем еженедельные интервальные занятия.

Преимущество соревнований как метода тренировки состоит в том, что они не только помогают совершенствовать физические качества, но и воспитывают психические качества в условиях реального соперничества.

Участие в соревнованиях, а также соревновательные «прикидки» позволяют выполнять необходимый объем работы с такой интенсивностью, которая способствует повышению скоростно-силовых способностей и силовой выносливости до необходимого уровня.

Для большинства начинающих стрелков из лука наиболее приемлемыми методами подготовки, являются равномерный и переменный методы тренировки, а также участие в соревнованиях. Если интервальный и повторный методы, применяемые на занятиях, действуют на спортсмена благотворно, значит, эти методы необходимо применять и в дальнейшей подготовке.

#### **4.4. Основные средства обучения в стрельбе из лука**

Строевые и порядковые упражнения применяются для рационального размещения группы стрелков из лука в зале или на площадке. Они позволяют сосредоточить внимание учащихся, способствуют формированию правильной осанки и т. д. Ходьба и бег являются важным средством функциональной подготовки стрелка. С их помощью можно задавать различную физическую нагрузку и развивать необходимые для спортсмена качества — быстроту и выносливость.

Наилучшие результаты в формировании и улучшении функционального состояния стрелка можно наблюдать при выполнении этих упражнений в равномерном, переменном темпе и повторно.

К общеразвивающим упражнениям относятся гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи и др.), на снарядах, прыжки и различные подскоки. Они способствуют повышению уровня развития у стрелков силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости; совершенствуют работу всех систем организма спортсмена, улучшают физическое развитие спортсмена. Общеразвивающие упражнения включают в утреннюю гимнастику и в подготовительную часть занятия перед выполнением упражнений при производстве выстрела из лука.

Элементы акробатики необходимы стрелку для развития гибкости, ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве. Эти качества способствуют овладению правильным положением туловища и конечностей в различных фазах упражнений, а также улучшают технику движений. Акробатические упражнения вызывают положительные эмоции. В спортивной тренировке стрелков задействованы следующие акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

Элементы тяжелой атлетики, применяемые при подготовке стрелка — это различные упражнения со штангой, способствующие улучшению силовой подготовки. Эти упражнения включают: жим, толчок и рывок из различных исходных положений, поднятие штанги на грудь, приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой в положении сидя и лежа на спине.

Подвижные спортивные игры являются важным средством спортивной тренировки стрелка из лука. Они всесторонне воздействуют на физическое развитие и подготовленность спортсмена в целом. Игры содействуют развитию силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости; помогают воспитанию психических качеств. Эмоциональность занятий всегда повышает интерес к подвижным и спортивным играм.

К спортивным играм, которые стрелки в основном используют в тренировочном процессе, относятся настольный теннис, волейбол, футбол и др. Такие игры, как волейбол и футбол, доступны, так как могут проводиться на любом мягком грунте с относительно ровной поверхностью. Не нарушая правил проведения той или иной спортивной игры, тренер для решения конкретных задач занятия может изменять размеры площадок (уменьшать или увеличивать), продолжительность игры, количество таймов, время отдыха между таймами, составы команд (увеличивать или уменьшать) и т. д. Таким образом, спортивные и подвижные игры являются универсальным средством тренировки стрелка из лука.

Упражнения для совершенствования специальной гибкости стрелка. Для достижения высокого спортивного мастерства необходимо наряду с выполнением ряда требований иметь высокую подвижность конечностей в суставах. Для решения этих задач используются специальные упражнения, которые включаются в комплексы упражнений, выполняемые на каждом тренировочном занятии.

Упражнения для повышения физической выносливости стрелка. Применение интенсивных упражнений из других видов спорта способствует повышению общей физической выносливости стрелка, которая определяет уровень спортивных результатов.

К основным упражнениям для повышения общей физической выносливости стрелка из лука относятся: бег в равномерном и переменном темпе и повторно на отрезках в предельном темпе; бег и ходьба на лыжах — в различном темпе.

В связи с тем, что стрельба из лука является не очень динамичным (в плане двигательной активности) видом спорта и лучники испытывают в силу специфики своей деятельности большие психические нагрузки, целесообразно включать в занятия по ОФП бег, плавание, лыжи, спортивные игры, езду на велосипеде и т.д. Эти и подобные им виды деятельности обеспечивают положительный эмоциональный фон занятий, дают возможность уменьшить уровень нервнопсихического напряжения, провести комплексное воздействие на различные системы организма стрелков. Особенно часто они используются при групповой форме проведения занятий. Занятия по специальной физической подготовке (СФП) в основном направлены на развитие

специализированных физических качеств, характерных для стрелка из лука. Большая часть средств СФП непосредственно связана с техникой и тактикой ведения стрельбы. Высокий уровень специальной физической подготовленности обеспечивает более быстрое и качественное формирование специализированных умений и навыков. Подбор, последовательность и особенности выполнения специальных упражнений зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его подготовленности, этапа подготовки и конкретных задач, стоящих перед стрелком.

Контрольные занятия проводятся с целью оценки усвоенных знаний, определения степени сформированности умений и навыков в технике и тактике стрельбы. Их проведение планируется в течение всего годового цикла. Частота и направленность контрольных занятий зависят от этапа подготовки. Они могут быть организованы как для всей группы лучников, так и для некоторых из них. На таком занятии контроль может осуществлять тренер, используя определенные тесты или инструментальные методики, либо сам спортсмен (самоконтроль). Возможно совмещение этих двух форм контроля и проведение сравнений между регистрируемыми показателями. Обязательными условиями контрольных занятий являются:

- предварительное установление сроков их проведения и сообщение об этом лучникам;
- постановка перед лучниками конкретных педагогических задач;
- определение четких требований к выполнению определенных упражнений;
- установление однозначных критериев оценки;
- четкая и грамотная организация занятия в целом.

Модельные занятия используются для создания на тренировке условий, в большей или меньшей мере приближенных к соревновательным. Они могут проводиться либо для всей группы, либо для одного или нескольких человек. Не рекомендуются многократные проведения занятий такого типа непосредственно перед соревнованиями (не более двух раз).

Восстановительные занятия проводятся с целью обеспечения наиболее полного физического и психического восстановления всех систем организма лучников. Для этого происходит снижение физических и психических нагрузок после большого объема проделанной работы. Снижение нагрузки происходит, как правило, за счет уменьшения объема и интенсивности. При двухразовой тренировке второе занятие может быть проведено в зале, на стадионе, в лесу, в бассейне. Спортивные подвижные игры можно сочетать с восстановительными мероприятиями и реабилитационными средствами (массаж, сауна, физиотерапия, специально направленные на восстановление сеансы психорегуляции и т.д.). Занятия должны проходить на положительном эмоциональном фоне с предоставлением учащимся относительной самостоятельности.

Самостоятельные занятия могут проходить как в домашних условиях, так и в зале, тире, на стрельбище и т.п. Предварительно тренер формирует цель, задачи занятия, подбирает необходимые упражнения, рекомендует определенную последовательность их выполнения, построение занятия в целом. Хорошо организованные самостоятельные занятия развивают активность стрелка, повышают интерес к занятиям, улучшают самоконтроль. В зависимости от периода и задач подготовки, контингента учащихся тренер выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия (учебно-тренировочные, модельно-контрольные и т.д.). Грамотный подбор, комбинация различных типов и форм занятий, хорошая их организация во многом определяют успешность управления подготовкой стрелков из лука. Во всех случаях занятия должны иметь определенную направленность и выдержанную структуру.

#### **4.5. Структура и интенсивность тренировочного занятия**

Каждое тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной (разминки), основной и заключительной.

1 часть – подготовительная, длительностью 15-25 минут, включает объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и общеразвивающих упражнений (ОРУ) и технических упражнений, решая две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия.

Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

2 часть – основная, ее задача - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта «стрельба из лука», а также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Основная направленность, средства, длительность и интенсивность данной части определяются задачами тренировочного занятия.

3 часть – заключительная (заминка), длительностью 10-20 минут, задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, бег или других циклические упражнения низкой интенсивности и ОРУ, упражнения на восстановление дыхания, уборка инвентаря и места занятий, подведение итогов занятия.

В процессе освоения программы спортивной подготовки предусмотрено ознакомление с правилами соревновательной подготовки, новейшими разработками научно-практического характера, современными требованиями и методами организации тренировочного процесса, разработки современных технологий и условий повышения результатов в стрельбе из лука, воспитания и развития навыков и опыта соревновательной подготовки юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации. Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с имеющимися условиями и задачами этапов подготовки, определяет поиск организационных решений эффективности тренировочного процесса, качество которого соотносится с достижением спортивного результата. Ведущим положением в определении величины тренировочных нагрузок является соблюдение биологических особенностей и возрастных норм юных спортсменов.

*Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса*  
 Достижения спортсмена определяются уровнем его технической подготовленности (техника отдельного выстрела) следовательно, основным направлением тренировочного процесса должно стать постоянное совершенствование техники выполнения выстрела в сочетании с повышением тактического мастерства (накопление знаний о тактических решениях и опыт их практического применения).

*Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности*

Владение техникой выстрела и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня функциональной подготовленности спортсмена, развития его двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений.

*Создание резервных функциональных возможностей для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годового цикла*

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить стрелка к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности.

*Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях*  
 Личностные двигательные и психические качества спортсменов проявляются в особенностях

техники выполнения выстрела, в принятии тактических решений. Это следует использовать при выборе объемов нагрузки на тренировках в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе со стрелками в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а в отдельных случаях - к одаренным спортсменам на более ранних этапах.

*Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности*

Упражнения следует подбирать с учетом эффектов воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы спортсменов, их взаимовлияние (повышенные физические и психоэмоциональные нагрузки требуют восстановления, на которое уходит время, в связи с чем снижается точность выполнения уже освоенных технических действий).

*Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности)*

Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов тренировочной работы должны проходить при постоянном тренерском и врачебном контроле за физическим и психологическим состоянием спортсменов. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней.

С учетом специфики вида спорта стрельба из лука определяет следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса спортивной подготовки, воспитания и повышение функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и каждое занятие, и многолетняя подготовка со стрелками высокой квалификации

#### **4.6. Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки**

*Этап начальной подготовки 1-го года:*

- изучение материальной части спортивного оружия (лука);
- основы техники безопасности, правила поведения в местах проведения мероприятий по стрельбе из лука;  
разметка спортивной площадки;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития. Воспитание физических качеств;
- воспитание приоритетных физических качеств, необходимых для стрельбы из лука (силы, выносливости, координации, быстроты);
- ознакомление с материальной частью оружия. Ознакомление с прицельными приспособлениями. Ознакомление с общими понятиями и правилами прицеливания, разновидностями мишеней;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементов техники его выполнения;
- общее ознакомление с понятиями, обучение расчету поправок и внесению необходимых изменений в прицельные приспособления;

- овладение умением произвольного расслабления пальцев, удерживающих тетиву, или 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.

Обучение элементам техники стрельбы из лука:

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

Обучение выполнению целостного выстрела:

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

*Этап начальной подготовки свыше года:*

- изучение материальной части спортивного оружия (лука);
- основы техники безопасности, правила поведения в местах проведения мероприятий по стрельбе из лука;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития. Воспитание физических качеств;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе применения различных видов спорта. Привитие интереса к занятиям;
- определение вида стрельбы;
- воспитание приоритетных физических качеств, необходимых для стрельбы из лука (силы, выносливости, координации, быстроты);
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементов техники его выполнения;
- общее ознакомление с понятиями, обучение расчету поправок и внесению необходимых изменений в прицельные приспособления;
- общее ознакомление с понятиями, сохранение «рабочего состояния» до, во время и после выстрела;
- овладение умением произвольного расслабления пальцев, удерживающих тетиву, или 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;
- внимание и его значение для успешного выполнения выстрела;
- участие в классификационных соревнованиях и выполнение нормативов юношеских разрядов.

*Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) до 3-х лет:*

- основные исторические события и факты развития вида спорта «стрельба из лука»

- ознакомление с правилами стрельбы из лука, стандартами и нормативной частью программы по стрельбе из лука;
- характеристика стрельбы из лука;
- олимпийская программа по стрельбе из лука;
- изучение основных тренировочных средств;
- формирование комплексного подхода к разминке;
- применение тренировочных нагрузок аэробной и анаэробной зоны;
- формирование умения выполнять выстрел в районе колебаний, без ожиданий;
- формирование умения сохранять «рабочее состояние» до, во время и после выстрела;
- увеличение специализированной тренировочной нагрузки;
- совершенствование выполнения отдельных элементов выстрела;
- ознакомление с психическими процессами, лежащими в основе эффективности выполнения выстрела из лука;
- развитие внутреннего контроля;
- средства и мероприятия по профилактике утомления и переутомления;
- самоконтроль и правила ведения дневника;
- выполнение спортивных нормативов в соответствии с ЕВСК. Критерии отбора в спортивную сборную команду;
- участие помощником судьи во время проведения соревнований.

*Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) свыше 3-х лет:*

- знакомство с методами контроля и подготовки;
- получение опыта инструкторской и судейской практики;
- изучение восстановительных средств и мероприятий;
- применение тренировочных нагрузок аэробной и анаэробной зоны;
- формирование умения выполнять выстрел в районе колебаний, без ожиданий;
- увеличение специализированной тренировочной нагрузки;
- совершенствование выполнения отдельных элементов выстрела;
- ознакомление с психическими процессами, лежащими в основе эффективности выполнения выстрела из лука;
- развитие внутреннего контроля;
- средства и мероприятия по профилактике утомления и переутомления;
- самоконтроль и правила ведения дневника;
- выполнение спортивных нормативов в соответствии с ЕВСК. Критерии отбора в спортивную сборную команду;
- участие в судейской коллегии и помощником судьи различной направленности.

Контроль элементов техники стрельбы из лука:

- изготовление и корректировка позы;
- прицеливание;
- хват (способ удержания лука);
- захват (способ удержание тетивы);
- натяжение лука и дотяг;
- выпуск;
- управление дыханием;



- согласованное выполнение всех элементов техники

Контроль выполнения целостного выстрела:

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

*Этап совершенствования спортивного мастерства:*

- изучение научных исследований и новейших разработок по виду спорта «стрельба из лука». Изучение международного опыта
- мониторинг спортивных выступлений главных соперников на международной арене;
- использование результатов контроля в тренировке и соревнованиях;
- проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием. Ремонт оружия;
- участие в организации и проведении соревнований. Опыт тренерской деятельности;
- использование комплексного подхода к разминке;
- совершенствование приемов тренировочных нагрузок аэробной и анаэробной зоны;
- обучение применению средств контроля психо-функциональной работоспособности;
- обучение использованию результатов субъективной оценки утомления и способов контроля выполнения прицельного выстрела из лука и ведения стрельбы;
- совершенствование выполнения специальных упражнений на поддержание специальной выносливости, силы и быстроты;
- совершенствование выполнения специальных упражнений направленных на устойчивое сохранение координационных способностей;
- тренировка и контроль техники стрельбы из лука. Увеличение специализированной тренировочной нагрузки;
- совершенствование контроля временных показателей выстрела из лука, пауз отдыха между ними и отработки их содержания;
- совершенствование контроля интенсивности стрелковой подготовки, повышение скорости выстрелов;
- отработка командных стрельб и спаррингов, участие в международных соревнованиях разного уровня в соответствии с ЕКП;
- выполнение и подтверждение нормативов МС и МСМК;
- участие в работе судейской коллегии;
- участие в организации и проведении соревнований.

*Этап высшего спортивного мастерства:*

- формирование концептуальных основ развития современной стрельбы из лука;
- использование международного опыта стрельбы из лука, соответствие результатов международному уровню;
- использование результатов, полученных в процессе педагогического, врачебного контроля и самоконтроля;
- особенности использования приемов психической саморегуляции в зависимости от условий спортивной деятельности;
- совершенствование комплексного контроля в организации и проведении разминки;

- совершенствование приемов тренировочной нагрузки аэробной и анаэробной зоны;
- совершенствование выполнения комплекса специальных дыхательных упражнений;
- увеличение объема специализированной тренировочной нагрузки;
- повышение роли результатов субъективной оценки утомления и способы его снижения при распределении приоритетов тренировочных воздействий;
- совершенствование выполнения комплексов специальных упражнений, направленных на поддержание специальной выносливости, силы, быстроты и координационных способностей;
- увеличение специализированной тренировочной нагрузки;
- совершенствование контроля техники выполнения прицельного выстрела из лука и ведения стрельбы в процессе соревновательной деятельности;
- совершенствование навыков вариативности и помехоустойчивости техники;
- совершенствование контроля временных и силовых показателей выполнения выстрела в соревновательных условиях;
- совершенствование использования приемов психической саморегуляции, направленных на повышение концентрации внимания в различных усложненных условиях;
- совершенствование использования методов интеллектуальной подготовки;
- совершенствование навыка внесения необходимых изменений в технику выполнения выстрела;
- отработка командных стрельб и спарринго;
- участие в соревнованиях различного уровня, в соответствии с ЕКП;
- выполнение и подтверждение звания МСМК, завоевание права быть в составе сборных команд

#### **4.7. Учебно-тематический план**

Под теоретической подготовкой следует понимать процесс формирования у лиц, проходящих спортивную подготовку, системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики вида спорта «стрельба из лука». Спортивный материал распределяется на весь период. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане теоретических тренировок для стрелков из лука различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом. Формирование знаний по освоению содержания вида спорта «стрельба из лука» и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности спортсменов различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером-преподавателем во время УТЗ. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекции, семинара. Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу и имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в учебно-тренировочном процессе. Возможно также проведение УТЗ по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики. Для учащихся старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	≈ 120/180		
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «стрельба из лука»	≈ 15/20	сентябрь	Основы страховки и самостраховки. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	История возникновения вида спорта «стрельба из лука» и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 10/10	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 10/10	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 12/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 10/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 20/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 10/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду

				спорта.
	Режим дня и питание учащихся	≈ 10/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 10/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «стрельба из лука»	≈ 60/90	сентябрь	Основы страховки и само страховки. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 30/90	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 30/60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.
	Режим дня и питание учащихся	≈ 60/90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 60/90	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Предотвращение допинга в спорте	≈ 60/90	декабрь	Понятие допинг. Международные антидопинговые правила. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	≈ 60/90	январь	Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 60/90	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/90	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества

				личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/90	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/90	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 100	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях стрельба из лука	≈ 100	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «стрельба из лука». Страховка и самостраховка. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 100	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	≈ 100	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Предотвращение допинга в спорте	≈ 200	декабрь	Антидопинговые правила. Текущие изменения. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки учащихся.
	Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт

				соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 60	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях стрельба из лука	≈ 60	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «стрельба из лука». Страховка и самостраховка. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	Социальные функции спорта	≈ 60	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Предотвращение допинга в спорте	≈ 60	декабрь	Международные антидопинговые правила. Текущие изменения. Перечень запрещенных препаратов. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА)
	Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

### **5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Стрельба из лука»**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из лука» относятся:

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

- б). возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную Команду субъекта РФ по виду спорта «стрельба из лука» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «стрельба из лука» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- в). особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из лука» основаны на особенностях вида спорта «стрельба из лука» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин (КЛ и БЛ), по которым осуществляется спортивная подготовка;
- г). особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из лука» учитываются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;
- д). в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам (КЛ и БЛ) вида спорта «стрельба из лука».

## **5.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований**

Общие требования:

- к занятиям по стрельбе из лука допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении занятий по стрельбе из лука спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- при получении травмы спортсмен обязан немедленно поставить об этом в известность тренера-преподавателя, который сообщает об этом администрации и врачу Учреждения;
- в процессе занятий спортсмены обязаны соблюдать установленный порядок проведения занятий и правила личной гигиены;
- занятия по стрельбе из лука должны быть обеспечены специальным спортивным обмундированием и защитным снаряжением;
- заниматься строго по плану тренера, внимательно слушать тренера и выполнять его указания;
- во время занятий не должны присутствовать посторонние лица;
- начинать выполнение упражнений со спортивными снарядами (оборудованием), на тренажерах, делать остановки и заканчивать занятия строго по команде тренера;
- строго соблюдать дисциплину, выполнять правила использования тренажеров и спортивного инвентаря учитывая их конструктивные особенности;
- при возникновении неисправности в работе оборудования или его поломке – прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- строго выполнять правила использования оборудования;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности (замечание, предупреждение) и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.



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

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковая поляна) и /или лукодрома;
- наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238));
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приложением № 10 к ФССП;
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП);
- медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в МКУ ДО «Шегарская СШ» осуществляется на следующих спортивных объектах:

- |                                     |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| • Спортивный зал «Олимп»            | ул. Школьная, 5а               |
| • Хоккейный корт «Молодежный центр» | ул. Школьная, 5, стр.5         |
| • Лыжная база                       | ул.Суворова, 1б. стр.1         |
| • Стадион «Кедр»                    | ул. Коммунистическая, 34       |
| • МКУ ФСЦ «имени С.Белова»          | ул. Коммунистическая, 34 стр.1 |

Объекты соответствуют требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём (для одной учебной группы):**

Таблица №17

№ п/п	Наименование	Единица измерен ия	Кол- во издел ий
1	Бинокль (кратность не меньше 12)	шт.	3
2	Динамометр для измерения силы лука	шт.	1
3	Заколка для мишени	шт.	40
4	Канат для ограждения площадки для стрельбы из лука	м.	300
5	Клей для оперения	шт.	10
6	Кликер для классического лука	шт.	12
7	Колчан для стрел	шт.	10
8	Приспособление для проверки лука (специализированная линейка, линейка, циркуль, скоростимер, лазерный нивелир, вставки на плечи для центровки лука)	компл.	1
9	Лук спортивный блочный, в сборе (лук блочный, система стабилизации, прицел, скоп, пип-сайт, полочка)	шт.	10
10	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, система стабилизации, прицел)	шт.	10
11	Медицинбол переменной массы (от 1 кг до 5 кг)	компл.	2
12	Мишень разных диаметров	шт.	24
13	Мяч волейбольный	шт.	1
14	Мяч теннисный	шт.	10
15	Наконечник для алюминиевых стрел	шт.	120
16	Наконечник для карбоновых стрел	шт.	120
17	Нить для обмотки тетивы (катушка)	шт.	4
18	Нить для тетивы (бобина)	шт.	4
19	Обмоточная машинка для тетивы	шт.	2
20	Оперение для стрел	шт.	900
21	Пин для стрел	шт.	480
22	Подставка под блочный лук	шт.	10
23	Подставка под классический лук	шт.	10
24	Полочка для блочного лука	шт.	20
25	Полочка для классического лука	шт.	20
26	Релиз (размыкатель)	шт.	10
27	Сетка заградительная (для улавливания стрел)	метр	80
28	Скакалка гимнастическая	шт.	1
29	Станок для намотки тетивы	компл.	1

30	Станок для резки стрел	компл.	1
31	Стойки для удержания щита	компл.	12
32	Стрелоулавливающий материал (прессованный пористый эластичный материал) из 5 блоков	компл.	30
33	Стрела в сборе (трубка, наконечник, хвостовик, перья)	шт.	240
34	Табло с обратным отсчётом времени и пультом управления	шт.	1
35	Тележка для перевозки щитов мишеней	шт.	2
36	Трубка алюминиевая для стрел	шт.	120
37	Трубка карбоновая для стрел	шт.	120
38	Хвостовик для алюминиевых стрел	шт.	240
39	Хвостовик для карбоновых стрел	шт.	240
40	Щит для стрельбы из лука	шт.	6
41	Экспандер двойного действия	шт.	1
42	Экспандер ленточный резиновый	шт.	10
43	Экспандер плечевой	шт.	10
44	Лента (веревка) для разметки стрельбища, ширина до 3 см (белый цвет)	м.	2500
45	Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	шт.	50
46	Флажок для указания направления при стрельбе из лука	шт.	6

**Спортивное оборудование и спортивный инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование (на 1 учащегося):**

Таблица №18

№ п/п	Наименование	Ед. изм	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
1	Грузик	шт	-	-	8	4	8	4	8	4
2	Демпфер	шт	-	-	6	1	6	1	6	1
3	Зрительная труба, штатив (кратность не меньше 20)	шт	-	-	-	-	1	3	1	3
4	Кейс (чехол/рюкзак для переноски и хранения лука и стрел)	шт	-	-	1	2	1	2	1	2
5	Клей для оперенья	шт	-	-	2	1	3	1	4	6
6	Кликер для классического лука	шт	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Колчан для стрел	шт	-	-	1	3	1	2	1	2
8	Лук блочный	шт	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Лук классический	шт	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Мушка	шт	-	-	1	2	2	2	2	2

11	Наконечник для алюминиевых стрел	шт	-	-	12	1	12	1	24	1
12	Наконечник для карбоновых стрел	шт	-	-	12	1	12	1	24	1
13	Нить для обмотки тетивы (кагушка)	шт	-	-	1	1	2	1	2	1
14	Нить для тетивы (бобина)	шт	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Оперение для стрел	шт	-	-	50	1	100	1	150	1
16	Пин для стрел	шт	-	-	50	1	100	1	150	1
17	Пип-сайт для блочного лука	шт	-	-	1	1	2	1	2	1
18	Плечи для классического лука (количество пар)	пар	-	-	1	2	2	2	2	2
19	Плунжер для классического лука	шт	1	1	1	1	2	1	4	1
20	Подставка под блочный лук	шт	-	-	1	3	1	3	2	3
21	Подставка под классический лук	шт	1	3	1	3	1	3	2	3
22	Полочка для блочного лука	шт	-	-	5	1	5	1	5	1
23	Полочка для классического лука	шт	1	1	5	1	5	1	5	1
24	Прицел	шт	1	2	1	2	1	1	2	1
25	Рукоятка к луку	шт	-	-	1	2	1	1	1	1
26	Скоп для блочного лука	шт	-	-	2	1	3	1	3	1
27	Стабилизатор длинный, передний (размер - 26, 28, 30, 31, 32 дюймов)	шт	-	-	1	2	1	2	1	2
28	Стабилизатор короткий, боковой (размер - 10, 12, 15 дюймов)	шт	-	-	2	2	2	2	2	2
29	Тройник для системы стабилизаторов	шт	-	-	1	2	1	2	1	2
30	Трубка алюминиевая для стрел	шт	-	-	12	1	12	1	24	1
31	Трубка карбоновая для стрел	шт	-	-	12	1	24	1	24	1
32	Хвостовик для алюминиевых стрел	шт	-	-	50	1	100	1	150	1
33	Хвостовик для карбоновых стрел	шт	-	-	50	1	100	1	150	1
34	Экстендер-переходник для системы стабилизаторов	шт	-	-	1	2	1	2	1	2
35	Трубка алюминиевая для стрел с наконечниками	шт			12	1	24	1	36	1
36	Трубка карбоновая для стрел с наконечниками	шт			12	1	24	1	36	1
37	Усик на полочку для блочного лука	шт			7	1	7	1	7	1

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

Таблица №19

№ п/п	Наименование	Ед. изм	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
1	Брюки спортивные для выступления (белые)	шт	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Головной убор (панамы, кепка, шапка)	шт	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Жилет утепленный	шт	-	-	1	2	1	2	1	2
4	Костюм спортивный	шт	-	-	1	2	2	2	2	2
5	Костюм спортивный ветрозащитный	шт	-	-	1	2	1	2	1	2
6	Костюм спортивный утепленный	шт	-	-	-	-	1	2	1	2
7	Крага (защита)	шт	1	2	1	1	2	1	2	1
8	Кроссовки спортивные	пар	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Нагрудник	шт	1	2	1	2	1	2	1	2
10	Напальчник для стрельбы из классического лука	шт	1	2	1	1	2	1	3	1
11	Релиз (размыкатель) для блочного лука	шт	1	1	1	1	2	1	3	1
12	Сапоги резиновые	пар	-	-	1	2	1	2	1	2
13	Футболка с длинным рукавом (белая)	шт	1	1	2	1	2	1	2	1
14	Юбка для выступлений (белая)	шт	1	1	1	1	1	1	1	1

**6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

Тренерско-преподавательский состав и другие специалисты, реализующие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки соответствуют требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

Весь тренерско-преподавательский состав МКУ ДО «Шегарская СШ» имеет высшее профессиональное образование, 40% имеют первую квалификационную категорию по должности «тренер-преподаватель».

Тренеры-преподаватели участвуют в семинарах, вебинарах, регулярно проходят курсы повышения квалификации в соответствии с Планом повышения квалификации работников МКУ ДО «Шегарская СШ».

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гиревой спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «стрельба из лука».

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования, необходимых для осуществления спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МКУ ДО «Шегарская СШ» обеспечивается путем повышения квалификации/профессиональной переподготовки состава тренеров-преподавателей в соответствии с законодательством.

### **6.3. Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы**

#### *Организационные условия:*

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- соблюдение возрастного контингента;
- отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников.

#### *Временно-пространственные:*

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы.

#### *Психолого-педагогические условия:*

- преимущество содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексии, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

#### *Санитарно-гигиенические условия:*

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

#### *Социально-бытовые условия:*

- соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- охрана труда.

#### *Информационно-методические условия:*

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука»;
- наличие дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука»;
- своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в МКУ ДО «Шегарская СШ», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## **VII. Перечень информационного обеспечения**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273 ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021).
3. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован 05.08.2022 Регистрационный № 69543).
4. Приказ Минспорта России от 19.12.2022 №1266 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука».
5. Приказ Минспорта России от 09.11.2022 № 955 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (зарегистрирован 16.12.2022 регистрационный № 71574).
6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795).
7. Приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 03.03.2023г., регистрационный № 72523).
8. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203).
9. Приказ Минспорта России 19.12.2022 №1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601), результаты участия в спортивных соревнованиях.
10. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».
11. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. - М.: ФиС, 1971.
12. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. - М.: ДОСААФ, 1995.
13. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М.: РГАФК, 1995.
14. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов профессиональных умений для выполнения и исправления ошибок в технике стрельбы из лука. - М.: ГЦОЛИФК, 1997.

15. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов институтов физической культуры профессиональных умений по выявлению и исправлению ошибок в технике стрельбы из лука: Диссертация на соискание ученой степени канд. пед. наук. - М., 1997.
16. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1995.
17. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1998.
18. Корх А.Я. Спортивная стрельба. - М.: ФиС, 1996.
19. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. - М.: ГЦОЛИФК, 1995.
20. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. - М.: РГАФК, 1997.
21. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - М.: Лика, 2003.
22. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука // Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1996.
23. Пулевая стрельба: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - М.: Комитет по ФКиС при Совете Министров СССР, 1987.
24. Стрельба из лука: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006.

### Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>;
2. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации <http://minobrnauki.gov.ru/>;
3. Официальный сайт Департамента по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области [dmpfs.tomsk.gov.ru](http://dmpfs.tomsk.gov.ru)
4. Официальный сайт Департамента общего образования Томской области [edu.tomsk.gov.ru](http://edu.tomsk.gov.ru)
5. Официальный сайт Всероссийской федерации стрельбы из лука <http://www.archery-sila.ru>
6. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>
7. Научно-методический журнал «Физическая культура»: <http://www.sportlib.info>



Учебный план спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» на 52 недели на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Без ограничений	Без ограничений
1	Общая физическая подготовка	145	150	200	230	250	269	249	250	260	200
2	Специальная физическая подготовка	45	84	100	144	155	167	182	225	250	412
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	8	37	40	50	51	75	125	175
4	Техническая подготовка	35	53	71	120	128	138	131	165	200	212
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	19	33	69	75	80	73	67	125	125
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	14	14	21	25	40	24
7	Медицинское, медико- биологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и	2	3	4	12	14	15	21	25	40	100

	контроль										
Итого:		234	312	416	624	676	728	728	832	1040	1248

Примечание: теоретическая и психологическая подготовка реализуется в рамках всех разделов настоящего учебного плана; всего учебный план рассчитан на 52 недели, из них 6 недель – период активного отдыха;

п. 6 отрабатывается в структуре групповых занятий и/или за рамками расписания, в т.ч. самостоятельно;

недельная нагрузка зависит от структуры каждого месяца и поставленных задач;

расчетное общегодовое количество часов складывается из количества часов по расписанию и спортивных соревнований

п. 3: для этапа ССМ могут применяться индивидуальные планы подготовки для каждого обучаемого;

этап ВСМ занимается по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука».

Ожидаемый результат: результаты выполнения контрольно-переводных нормативов (упражнений), результаты выполнения норм и требований спортивных разрядов и званий в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (Приказ Минспорта России 19.12.2022 №1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601), результаты участия в спортивных соревнованиях.