

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
“Среднее специальное училище (техникум) олимпийского резерва”  
Забайкальского края (УОР)

ПРИНЯТО

На тренерском Совете УОР  
Протокол № 4 от 17.03.2022 г.



## СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

### Программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по стрельбе из лука, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.12.2021 г. № 933

Срок реализации программы – бессрочно.

г. Чита - 2022 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Краткая характеристика вида спорта «стрельба из лука» и его отличительные особенности.....	6
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	9
2. Нормативная часть.....	12
2.1. Продолжительность этапов подготовки спортсменов УОР.....	12
2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.....	13
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	14
2.4. Режим тренировочной работы.....	14
2.5. Медицинские, возрастные, психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	22
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	23
2.7. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для осуществления спортивной подготовки.....	23
2.8. Обеспечение спортивной экипировкой.....	33
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	37
2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки.....	38
2.11. Структура годичного цикла.....	40
3. Методическая часть.....	43
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	43
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по стрельбе из лука.....	44
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	47
3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.....	50
3.5. Программный материал для практических занятий.....	52
3.6. Психологические средства подготовки.....	57

3.7. Восстановительные средства и мероприятия.....	63
3.8. Антидопинговые мероприятия.....	66
3.9. Инструкторская и судейская практика.....	69
4. Система контроля и зачётные требования.....	71
4.1. Критерии подготовки с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.....	71
4.2. Требования к результатам реализации Программы.....	73
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки.....	75
4.4. тренерский и врачебный контроль.....	78
5. Перечень информационного обеспечения.....	82

## **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по стрельбе из лука (далее – Программа) для ГПОУ «ССУ(т)ОР Забайкальского края» разработана на основании Приказа Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации", а так же в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденного Приказом Минспорта России от 01 декабря 2021 г. № 933.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, современные тенденции развития стрельбы из лука, передовой опыт подготовки спортсменов по стрельбе из лука, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с тренировочного этапа до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области стрельбы из лука, освоение правил вида спорта, изучение истории стрельбы из лука;
- формирование гармонично развитой личности методами физического

воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим мастерством во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение физической подготовленности спортсменов;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд г.Читы, Забайкальского края, Дальневосточного федерального округа, России;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по стрельбе из лука.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности групп стрельбы из лука ГПОУ «ССУ(т)ОР Забайкальского края», режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. В программе описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приводится основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе, инструкторской и судейской практике. Данна классификация восстановительных мероприятий.

## **1.1.Краткая характеристика вида спорта**

### **«стрельба из лука» и его отличительные особенности**

**Стрельба из лука** — вид спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правилам соревнований. Олимпийский вид спорта с 1900 года.

Отличительной особенностью стрельбы из лука как вида спорта является максимальная индивидуализация работы со спортсменами, начиная с уровня совершенствования спортивного мастерства, что обусловлено необходимостью индивидуальной подготовки спортивного инвентаря, индивидуальными особенностями психики, биомеханики и тактильной чувствительности спортсменов. При организации работы необходимо учитывать и обеспечение безопасности спортсменов и окружающих во время тренировочных занятий и соревнований. Этим объясняется специфика организации тренировочного процесса.

В 1900 году на вторых Олимпийских играх прошли первые официальные соревнования по данной дисциплине. В 1931 году в Польше была создана Международная Федерация стрельбы из лука (FITA), которая и разработала правила проведения соревнований. Сейчас в нее входит около 140 национальных организаций по спортивной стрельбе. В России дисциплина начала распространяться в шестидесятые годы XX века. В середине восьмидесятых для лучников были введены новые правила — дуэльные поединки, принятые для увеличения зрелищности состязаний. В 1988 году к ним добавились командные состязания. С 2000 года правила стрельбы из лука постоянно меняются, и почти каждые олимпийские игры проходят с изменениями в программе.

Спортивная подготовка проводится в двух дисциплинах - «Классический лук» и «Блочный лук». Для первого вида характерна сила натяжения примерно 15-23 килограмма и скорость полета около 240 километров в час, имеет дополнительные приспособления: прицел и стабилизатор. Для второго вида используется специальный механизм, который обеспечивает большое натяжение лука при маленьком усилии удержания со стороны стрелка и правильный разгон

стрелы. Сила натяжения в данном случае равна 25-33 килограмма, а скорость полета – до 320 километров в час.

3-Д стрельба - это вид стрельбы из лука, в котором лучники стреляют по мишеням, имеющим вид настоящих животных, в натуральную величину, в условиях естественного ландшафта.

Ачери-биатлон — зимний вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из лука.

Приказом Министерства спорта РФ №915 от 26.10.2018 две дисциплины Кюдо (асимметричный лук) были признаны и включены в вид спорта "Стрельба из лука".

Асимметричный лук – японский лук, изготавливают из натуральных материалов: бамбук и древесина, а также используют синтетические материалы (карbon и фибергласс). Лук является асимметричным – верхнее плечо 2/3 длины, нижнее – 1/3.

В тренировочных группах, в группах совершенствования спортивного мастерства первого и второго года обучения занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса. Даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам подготовки.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основной формой тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

Соревновательный сезон в стрельбе из лука длиться весь год без перерыва, в зимний период соревнования проводятся в помещении, в летний – на воздухе.

### **Стрельба из лука во всероссийском реестре видов спорта**

Вид спорта: стрельба из лука. Номер-код вида спорта: 022 0005611 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
КЛ- 12 м (30+30 выстрелов)	022 0161811 Н
КЛ- 18 м (30+30 выст.) + финал	022 0051811 Я
КЛ- 50 м, 30 м (72 выст.)	022 0401811 Н
КЛ- 60 м (36+36 выст.) + финал	022 0131811 Н

КЛ- 60 м, 50 м, 40 м, 30 м (144 выст.) +60 м финал	022 0121811 Д
КЛ- 70 м (36+36 выст.) + финал	022 0061611 Я
КЛ- 70 м (72 выст.)	022 0381811 Б
КЛ- 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 60 м финал	022 0421811 Ю
КЛ- 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал	022 0111811 Б
КЛ- 90 м (72 выст.)	022 0361811 А
КЛ- 90 м, 70 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал	022 0071811 А
КЛ- командные соревнования (квалификация+ финал 60 м)	022 0011811 Н
КЛ- командные соревнования- микс (квалификация+ финал 60 м)	022 0451811 Н
КЛ- командные соревнования (квалификация+ финал 70 м)	022 0151611 Я
КЛ- командные соревнования- микс (квалификация+ финал 70 м)	022 0441811 Я
КЛ- командные соревнования18 м (квалификация+ финал)	022 0141811 Я
БЛ- 12 м (30+30 выстрелов)	022 0251811 Н
БЛ- 18 м (30+30 выст.) + финал	022 0081811 Я
БЛ- 50 м (36+36 выст.) + финал	022 0461811 Я
БЛ- 50 м, 30 м(72 выст.)	022 0411811 Н
БЛ- 60 м (36+36 выст.) + финал	022 0201811 Н
БЛ- 60 м, 50 м, 40 м, 30 м (144 выст.) + 60 м финал	022 0211811 Д
БЛ- 70 м (36+36 выст.) + финал	022 0171811 Я
БЛ- 70 м (72 выст.)	022 0391811 Б
БЛ- 70 м, 60 м, 50 м (144 выст.) + 60 м финал	022 0431811 Ю
БЛ- 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал	022 0191811 Б
БЛ- 90 м (72 выст.)	022 0371811 А
БЛ- 90 м, 70 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал	022 0181811 А
БЛ- командные соревнования (квалификация+ финал 50 м)	022 0471811 Я
БЛ- командные соревнования (квалификация+ финал 60 м)	022 0241811 Н
БЛ- командные соревнования (квалификация+ финал 70 м)	022 0231811 Я
БЛ- командные соревнования18 м (квалификация+ финал)	022 0221811 Я
БЛ- командные соревнования– микс (квалификация+ финал 50 м)	022 0481811 Я
ачери-гонка 10 км	022 0023811 Э
ачери-гонка 12,5 км	022 0033811 М
ачери-гонка 8 км	022 0043811 Д
ачери-кросс 2,5 - 7,5 км	022 0093811 Л
ачери-массстарт 10 км	022 0103811 М
ачери-массстарт 6 км	022 0263811 Д
ачери-массстарт 7,5 км	022 0273811 Э
ачери-персьют 10 км	022 0283811 М
ачери-персьют 6 км	022 0293811 Д
ачери-персьют 8 км	022 0303811 Э
ачери-спринт 4 км	022 0313811 Д
ачери-спринт 6 км	022 0323811 Э
ачери-спринт 7,5 км	022 0353811 М
ачери-эстафета (3чел. х6 км)	022 0333811 Б
ачери-эстафета (4чел. х6 км)	022 0343811 А
ЗД - КЛ - 3-30 м (квалификация + финал)	022 0491811 Л
ЗД - БЛ - 5-45 м (квалификация + финал)	022 0521811 Л
ЗД - составной лук - 3-30 м (квалификация + финал)	022 0531811 Л
ЗД - длинный лук - 3-30 м (квалификация + финал)	022 0541811 Л
ЗД - командные соревнования (квалификация + финал)	022 0551811 Л

В программе УОР определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные нормы для тренировочного этапа (ТЭ), этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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

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

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки стрелков из лука.

Весь учебный материал излагается по следующим группам: для тренировочного этапа, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Это позволяет показать последовательность тренировочного процесса.

Последовательность изложения программного материала по годам обучения соответствует требованиям высшего спортивного мастерства, что в свою очередь позволяет обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

## **1.2.Специфика организации тренировочного процесса**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» является основным документом по организации и проведении тренировочных занятий в ГПОУ «ССУ(т)ОР Забайкальского края» (далее - УОР) и является обязательной к применению.

Рабочие программы и индивидуальные планы спортивной подготовки

разрабатываются тренерами и утверждаются тренерским советом, приказом директора УОР.

В УОР организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс в УОР ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах подготовки совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Общегодовой объем тренировочного процесса, начиная с тренировочного этапа первого года подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

При объединении в одну группу занимающихся на различных этапах подготовки, разного возраста и спортивной квалификации разница в уровнях их

спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, при этом не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения и не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Недельный и годовой режимы осуществления тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по годам обучения утверждаются приказом директора в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «стрельба из лука».

Рабочее время тренеров определяется в астрономических часах.

Расписание тренировочных занятий, в целях установления благоприятного режима тренировок, составляется и утверждается директором УОР по представлению тренеров, в соответствии с нормами СанПиН, с учетом возрастных особенностей занимающихся, с учетом их занятий в образовательных и других учреждениях. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать следующей продолжительностью: на тренировочном этапе до 3 часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства до 4 часов.

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

Ежегодное планирование тренировочного процесса по стрельбе из лука включает:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

Особенности организации тренировочного процесса, календарного плана спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить корректировки в программу.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

При разработке и реализации Программы учитывается существующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. (в редакции от 25.12.2017 г.).
- Приказ Министерства спорта РФ от 01 декабря 2021 г. № 933 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука».
- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 28 июля 2021 года № 64426.

### **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука». В УОР устанавливается три этапа спортивной подготовки:

- Тренировочный этап (ТЭ) – 5 лет (этап спортивной специализации);
- Этап спортивного совершенствования мастерства;
- Этап высшего спортивного мастерства

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, выполнить норматив «третьего юношеского спортивного разряда» для зачисления в группы на данном этапе, не иметь медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 13 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд не ниже «кандидата в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на этап совершенствования

спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет, имеющие звание «мастер спорта России», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «стрельбе из лука»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
<b>Для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ», «ЗД»</b>			
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	не устанавливается
<b>Для спортивных дисциплин: «ассиметричный лук», «ачери-биатлон»</b>			
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	13	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	16	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	18	не устанавливается

**2.2. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»**

Таблица 2.

Виды подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
<b>Для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ», «ЗД», «ассиметричный лук»</b>				
Общая физическая подготовка (%)	32-23	30-35	20-23	11-15
Специальная физическая подготовка (%)	21-26	22-27	24-29	25-30
Техническая подготовка (%)	17-19	16-20	14-19	14-19
Теоретическая подготовка (%)	8-12	6-12	9-12	10-15

Тактическая подготовка (%)	8-12	6-12	10-16	14-18
Психологическая подготовка %	5-6	6-8	10-14	12-17
Для спортивных дисциплин: «ачери-биатлон»				
Общая физическая подготовка ( % )	35-37	30-35	20-25	11-15
Специальная физическая подготовка ( % )	32-34	34-38	35-39	34-37
Техническая подготовка ( % )	20-25	16-20	14-19	16-21
Теоретическая подготовка ( % )	1-3	2-4	4-7	5-12
Тактическая подготовка ( % )	1-3	2-4	4-8	7-13
Психологическая подготовка %	1-3	2-4	4-8	7-13

### 2.3. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»

Таблица 3.

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

### 2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочная работа по подготовке юных стрелков из лука характеризуется определенными особенностями, которые необходимо учитывать при организации и планировании тренировочного процесса. Эти особенности заключаются в том, что подготовка должна:

- Иметь многолетний характер, обеспечивая постепенное и стабильное увеличение спортивных результатов, исключать неоправданные перегрузки организма юных стрелков; обеспечить тщательную подготовку стрелка к его первому участию в ответственных соревнованиях;
- Строиться с учетом возраста, пола, этапа, периода подготовки и индивидуальной особеностей спортсмена; обеспечивать постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривая необходимые по продолжительности и характеру фазы отдыха;
- Строиться на основе всестороннего физического развития;

- Планироваться с учетом общего физического и психического уровня развития обучаемого, правильного определения его задатков и способностей к дальнейшей углубленной специализации (виду оружия);
- Строиться с соблюдением спортивного режима, рационального режима тренировок и отдыха, гигиены, быта и постоянного комплексного контроля состояния здоровья, функциональным состоянием и уровнем подготовленности.

Многолетняя подготовка стрелков осуществляется поэтапно. Каждый этап является составным звеном в общей системе многолетней подготовки и имеет свои цели, задачи и средства. Контингент учащихся УОР подразделяется на группы: тренировочные, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Таблица 4.

#### Требования к объёму тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ», «ЗД», «ассиметричный лук»				
Количество часов в неделю	12	16	20	24
Общее количество часов в год	624	832	1040	1248
Для спортивных дисциплин: «ачери-биатлон»				
Количество часов в неделю	10	15	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	520	780	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

На тренировочном этапе (спортивная специализация) спортивная подготовка включает в себя:

- укрепление интереса к занятиям стрельбой из лука;
- усвоение сведений общего и специального характера о физической культуре, как о части культуры общества, важнейшем средстве укрепления здоровья, развития организма человека; истории развития стрельбы из лука в СССР, России и за рубежом; о причинах и целях развития стрельбы из лука; о воспитательном и

- прикладном значении стрельбы из лука; о Единой спортивной классификации; спортивных разрядах и званиях;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание спортсменов;
  - повышение уровня общей и специальной физической и психической подготовленности стрелков из лука;
  - закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах и на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
  - расширение и углубление знаний о выстреле из лука и элементах техники его выполнения;
  - формирование умения выполнения выстрела в районе колебаний, без ожидания;
  - формирование умения сохранения рабочего состояния при выполнении выстрела (до, во время и после него);
  - формирование умения синхронизации выполнения элементов выстрела и повышение уровня координационных способностей с целью сохранения устойчивости системы «стрелок-оружие» в процессе выполнения выстрела из лука;
  - увеличение специализированной тренировочной нагрузки (количество выстрелов и имитационных упражнений, сокращение интервалов отдыха);
  - совершенствование выполнения отдельных элементов выстрела;
  - общее ознакомление с основными психическими процессами, лежащими в основе эффективности выполнения выстрела из лука и успешности ведения стрельбы в тренировочных и соревновательных условиях;
  - развитие внутреннего контроля (умение «слушать себя») в процессе выполнения выстрела;
  - ознакомление с понятиями: «утомление» и «переутомление», средствами и мероприятиями по их профилактике;
  - ознакомление с понятием «самоконтроль», необходимостью контроля психоэмоционального состояния, правилами ведения дневника;
  - ознакомление с деятельностью и значением сердечнососудистой и дыхательной систем;
  - усвоение общих сведений о гигиене одежды, обуви, жилища, мест занятий

спортом; об уходе за телом, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)

- участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение первого разряда или КМС;
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований;
- участие в работе судейской коллегии, выполнение различных поручений по организации и проведению соревнований; работа в качестве судьи и помощника судьи различной направленности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортивная подготовка включает в себя:

- усвоение сведений о целях и задачах коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ; об участии советских и российских спортсменов в Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы и других крупнейших международных соревнованиях; о развитии стрельбы из лука в нашей стране; об организации государственного руководства физической культурой и спортом;
- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической и психической подготовленности стрелков из лука;
- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах и на стрельбищах, доведение их выполнения до автоматизма; проверка умения проводить с начинающими стрелками занятия по мерам безопасности;
- ознакомление с понятиями внутренней и внешней баллистики;
- изучение материальной части новых моделей луков избранного вида стрельбы, овладение навыками устранения неполадок;
- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из лука избранного вида стрельбы;
- совершенствование умения сохранения рабочего состояния при выполнении выстрела из лука (до, во время и после него);
- ознакомление с достижениями российских стрелков из лука; с системой

проводимых в стране соревнований; с успехами одаренных стрелков на соревнованиях в стране и за рубежом, выступающих в разных возрастных группах;

- дальнейшее системное укрепление здоровья и закаливание организма спортсмена;
- совершенствование разносторонней физической подготовленности;
- совершенствование специальных двигательных и психических способностей стрелков из лука;
- совершенствование навыков самоуправления психофизическим состоянием;
- дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;
- увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- совершенствование внутреннего самоконтроля в процессе тренировок и соревнований;
- совершенствование навыков синхронизации одновременного выполнения элементов техники выстрела и поддержания на высоком уровне устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень» в процессе выполнения выстрела из лука;
- ознакомление со строением и организацией центральной нервной системы и ее ролью в жизнедеятельности организма; с влиянием занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме; с совершенствованием функций сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом;
- усвоение сведений об основных принципах построения питания, питьевом режиме; о калорийности, усвоемости пищевых веществ и витаминов; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики);
- ознакомление с принципами построения тренировочного занятия (второй год), углубление знаний о построении занятий, самостоятельное составление планов личных тренировок и проведения отдельных занятий в группах начальной подготовки по заданию тренера (третий год обучения);

- проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера, а в тренировочных группах - отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера; оказание помощи тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься стрельбой из лука;
- твердое знание обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, экипировке;
- участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение нормативов кандидата в мастера спорта, мастера спорта, подтверждение выполнения норматива мастера спорта;
- расширение и углубление знаний о судействе; участие в работе судейской коллегии; работа в качестве судьи; участие в организации и проведении соревнований.

На этапе высшего спортивного мастерства спортивная подготовка включает в себя:

- формирование умений по выполнению упражнений, направленных на произвольное управление мышечным тонусом;
- знакомство с основами произвольной саморегуляции психических состояний; овладение основами психической саморегуляции;
- ознакомление с комплексной разминкой стрелка из лука; формирование умения ее проведения;
- совершенствование умения синхронизации, одновременного выполнения элементов выстрела и сохранения устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень» в процессе выполнения выстрела из лука;
- увеличение специализированной тренировочной нагрузки;
- увеличение соревновательных нагрузок;
- ознакомление с восстановительными мероприятиями; регулярное их проведение;
- развитие и совершенствование интеллектуальных способностей;
- развитие внутреннего самоконтроля в процессе тренировок и соревнований;

- формирование тактического мышления и повышение уровня тактической подготовленности;
- углубление знаний об утомлении и переутомлении; о методах профилактики этих состояний;
- углубление знаний о самоконтроле, показателях общего состояния спортсмена; ведение дневника; приобретение навыков анализировать результаты самоконтроля, делать выводы и предложения;
- совершенствование навыков вариативности и помехоустойчивости техники стрельбы из лука;
- повышение уровня тактической подготовленности; развитие тактического мышления;
- дальнейшее совершенствование элементов техники выполнения выстрела из лука; - участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение и подтверждение норматива МСМК, завоевание права быть кандидатом и членом сборных команд, обществ, ведомств, страны;
- углубление знаний о внимании, воле и методах их развития; о темпераменте и характере, особенности которых влияют на поведение, подготовку и успешность выступлений спортсмена на соревнованиях; о побуждающих мотивах и целях деятельности человека;
- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке, мерах их предупреждения и средствах восстановления;
- углубление знаний о самоконтроле, показателях общего состояния спортсмена; овладение умением анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы и вместе с тренером вносить необходимые корректизы в подготовку, при необходимости делать это самостоятельно;
- усвоение сведений о принципах построения рационального питания, о значении отдельных пищевых веществ и витаминов; о водных процедурах и естественных факторах природы как средствах закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики);
- дальнейшее углубление знаний о принципах построения занятий;
- проведение всех частей разминки; проведение в группах начальной подготовки

первых занятий в присутствии тренера и самостоятельно, а в тренировочных группах - отдельных частей практических и теоретических занятий; в начале учебного года оказание помощи тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься стрельбой из лука;

- твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований;
- работа в составе судейской бригады, участие в организации и проведении соревнований.

Таблица 5.

### Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «стрельба из лука»

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	18	21	21	Определяется УОР
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>					

2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимающих участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного МО
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 тренировочных мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области ФК и С	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

## 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта стрельба из лука;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта стрельба из лука;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

## **2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Таблица 6.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2x лет	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) выше 2x лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Кол-во часов в неделю	12	16	20	24
Кол-во тренировок в неделю	4-6	7 - 12	9 - 14	9 – 14
Общее кол-во часов в год	624	832	1040	1248
Общее кол-во тренировок в год	312	624	728	728

## **2.7. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для осуществления спортивной подготовки**

Таблица 7.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Спортивные дисциплины				
			«КЛ»	«БЛ»	«ЗД»	«асимметричный лук»	«арчери-биатлон»
1.	Мишени разных размеров (формат «ЗД»)	штук	-	-	12	-	-
2.	Бинокль (кратность не меньше 12)	штук	3	3	3	-	-
3.	Гантели массивные	комплект	-	-	-	-	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	-	-	5	-	5
5.	Динамометр для измерения силы лука	штук	1				
6.	Доска информационная	штук	-	-	-	1	2
7.	Древки деревянные для стрел	штук	-	-	120	-	-
8.	Заколка для мишени	штук	40		-	-	-
9.	Канат для ограждения площадки для стрельбы из	метр	300		-	-	-

	лука						
10.	Каркас для мишеней	штук	-	-	-	10	-
11.	Клей для оперения	тюбик	10	10	10	5	10
12.	Кликер для классического лука	комплект	12	-	-	-	12
13.	Колчан для переноски лука и стрел	штук	-	-	-	-	10
14.	Колчан для переноски стрел	штук	-	-	-	5	-
15.	Колчан для стрел	штук	10	10	10	-	-
16.	Комплект приспособлений для проверки лука (специализированная линейка, линейка, циркуль, скоростимер, лазерный нивелир, вставки на плечи для центровки лука)	комплект	1	-	1	-	1
17.	Крепление для мишеней	штук	-	-	-	10	-
18.	Крепления для гоночных лыж	пар	-	-	-	-	10
19.	Лента (веревка) для разметки стрельбища, ширина до 3 см (белый цвет)	метр	2500			-	-
20.	Лук асимметричный	штук	-	-	-	5	-
21.	Лук специализация «ЗД» (длинный лук)	штук	-	-	10	-	-
22.	Лук специализация «ЗД» (составной лук – деревянная рукоятка, плечи)	штук	-	-	10	-	-
23.	Лук спортивный блочный, в сборе (лук блочный, система стабилизации, прицел, скоп, пип-сайт, полочка)	штук	-	10	10	-	-
24.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, прицел)	штук	-	-	10	-	10
25.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, система стабилизации прицел)	штук	10	-	-	-	-
26.	Лыжероллеры	пар	-	-	-	-	10
27.	Лыжи гоночные (для свободного стиля)	пар	-	-	-	-	10
28.	Мат гимнастический	штук	-	-	-	-	6
29.	Медицинбол переменной массы от 1 до 5 кг	комплект	2	-	-	-	2
30.	Ми sheni 36 см	штук	-	-	-	60	-
31.	Ми sheni разных диаметров	штук	240			-	200
32.	Мишень для стрельбы из лука механическая	штук	-	-	-	-	10
33.	Мяч баскетбольный	штук	1		-	-	3
34.	Мяч волейбольный	штук	1		-	-	3
35.	Мяч теннисный	штук	10		-	-	10
36.	Мяч футбольный	штук	1		-	-	3
37.	Наконечники для алюминиевых стрел	штук	120	120	120	60	120

38.	Наконечники для деревянных стрел	штук	-	-	120	-	-
39.	Наконечники для карбоновых стрел	штук	120	120	120	60	-
40.	Насос для накачивания мячей	штук	1	-	-	-	4
41.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	4	-	4	-	4
42.	Нить для тетивы (бобина)	штук	4	-	4	-	4
43.	Обмоточная машинка для тетивы	штук	2	-	2	-	2
44.	Оперение для стрел	штук	450	450	450	300	450
45.	Оперение натуральное для стрел	штук	-	-	450	-	-
46.	Палки для лыжных гонок	пар	-	-	-	-	10
47.	Перекладина гимнастическая	штук	-	-	-	-	1
48.	Пин для стрел	штук	240	240	240	-	-
49.	Подставка под блочный лук	штук	-	10	10	-	-
50.	Подставка под классический лук	штук	10	-	10	-	10
51.	Полочка для блочного лука	штук	-	20	20	-	-
52.	Полочка для классического лука	штук	20	-	20	-	20
53.	Пояс утяжелительный	штук	-	-	-	-	10
54.	Релиз (размыкатель)	штук	-	10	10	-	-
55.	Рулетка металлическая 100 м	штук	1	-	-	-	-
56.	Рулетка металлическая 30 м	штук	-	-	-	1	1
57.	Рулетка металлическая 50 м	штук	-	-	-	-	-
58.	Сетка заградительная (для улавливания стрел)	метр	80	80	50	20	80
59.	Скамейка гимнастическая	штук	10	-	-	-	10
60.	Скамейка гимнастическая	штук	-	-	-	-	6
61.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак)	штук	-	-	-	-	1
62.	Станок для намотки тетивы	комплект	1		-	-	1
63.	Станок для резки стрел	комплект			1		
64.	Стенка гимнастическая	штук	-	-	-	1	-
65.	Стойка для луков	штук	-	-	-	1	-
66.	Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	штук	50		-	-	-
67.	Стойка для удержания щита	комплект	12	12	12	12	12
68.	Стол для подготовки лыж	комплект	-	-	-	-	2
69.	Стрелковые маты (200×150 см)	штук	-	-	-	-	10
70.	Стрелоулавливающий материал (прессованный пористый эластичный материал)	комплектов из 5 блоков	30	30	30	30	12
71.	Стрелы в сборе (трубка, наконечник, хвостовик, перья)	штук	120	120	120	60	120
72.	Стрелы в сборе на короткую дистанцию (трубка, наконечник, хвостовик)	штук	-	-	-	10	-

73.	Табло с обратным отсчётом времени с четырьмя режимами и пультом управления, для стрельбы из лука	штук	1	-	-	-	-
74.	Тележка для перевозки щитов мишеней для стрельбы из лука	штук	2		-	-	-
75.	Тетива	комплект	-	-	-	15	-
76.	Тренажёр (специализированный резиновый лук-тренажёр)	штук	-	-	-	5	-
77.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	120	120	120	60	120
78.	Трубка карбоновая для стрел	штук	120	120	120	60	-
79.	Устройство для замены тетивы тросов блочного лука	комплект	-	1		-	-
80.	Утяжелители для ног	комплект	-	-	-	-	10
81.	Утяжелители для рук	комплект	-	-	-	-	10
82.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	-	-	-	-	1
83.	Флажок для указания направления при стрельбе из лука	штук	6		-	-	-
84.	Хвостовики для алюминиевых стрел	штук	240	240	240	60	240
85.	Хвостовики для деревянных стрел	штук	-	-	240	-	-
86.	Хвостовики для карбоновых стрел	штук	240	240	240	60	-
87.	Штанга тренировочная	штук	-	-	-	-	1
88.	Щит для стрельбы из лука	штук	6	6	6	5	6
89.	Экспандер двойного действия	штук	10	10	-	-	-
90.	Экспандер ленточный резиновый	штук	10	10	-	-	10
91.	Экспандер плечевой	штук	10	10	-	-	-

Таблица 8

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этап спортивной подготовки			
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»							
1.	Грузики	штук	на занимающего ся	8	4	8	4
2.	Демпферы	штук	на занимающего ся	6	1	6	1
3.	Зрительная		на				

	труба, штатив (кратность не менее 20)	штук	занимающего ся	-	-	1	3	1	3
4.	Кейс/чехол/рюк- зак для переноски и хранения лука и стрел	штук	на занимающего ся	1	2	1	2	1	2
5.	Клей для оперенья	штук	на занимающего ся	2	1	3	1	4	6
6.	Кликер для классического лука	штук	на занимающего ся	1	1	2	1	2	1
7.	Колчан для стрел	штук	на занимающего ся	1	3	1	2	1	2
8.	Лук спортивный блочный	штук	на занимающего ся	1	1	2	1	2	1
9.	Лук спортивный классический	штук	на занимающего ся	1	1	1	1	1	1
10.	Мушка	штук	на занимающего ся	1	2	2	2	2	2
11.	Наконечник для алюминиевых стрел	штук	на занимающего ся	12	1	12	1	24	1
12.	Наконечник для карbonовых стрел	штук	на занимающего ся	12	1	12	1	12	1
13.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	на занимающего ся	1	1	2	1	2	1
14.	Нить для обмотки тетивы (бабина)	штук	на занимающего ся	1	1	1	1	1	1
15.	Оперение для стрел	штук	на занимающего ся	50	1	100	1	150	1
16.	Пин для стрел	штук	на занимающего ся	50	1	100	1	150	1
17.	Пип –сайт для блочного лука	штук	на занимающего ся	1	1	2	1	2	1
18.	Плечи для классического лука	штук	на занимающего ся	1	2	2	2	2	2
19.	Плунжер для классического лука	штук	на занимающего ся	1	1	2	1	4	1

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

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

50.	Наконечники для карбоновых стрел	штук	на занимающегося	12	1	12	1	24	1
51.	Оперение для стрел	штук	на занимающегося	50	1	50	1	100	1
52.	Оперение натуральное для стрел	штук	на занимающегося	50	1	50	1	100	1
53.	Пин для стрел	штук	на занимающегося	50	1	100	1	150	1
54.	Пип-сайт	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
55.	Плечи для классического лука	пара	на занимающегося	1	2	2	2	2	2
56.	Плунжер для классического лука	штук	на занимающегося	1	1	2	1	4	1
57.	Подставка под блочный лук	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
58.	Полочка для блочного лука	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
59.	Полочка для классического лука	штук	на занимающегося	5	1	5	1	5	1
60.	Прицел для блочного лука	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
61.	Рукоятка к луку	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1
62.	Скоп	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
63.	Стабилизатор длинный (передний) (размер – 26, 28, 30, 31, 32 дюймов)	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2
64.	Стабилизатор короткий (боковой) (размер – 10,12,15 дюймов)	штук	на занимающегося	2	2	2	2	2	2
65.	Тройник для системы стабилизаторов	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2

66.	Трубка карбоновая для стрел	штук	на занимающегося	12	1	12	1	24	1
67.	Хвостовики для деревянных стрел	штук	на занимающегося	50	1	100	1	150	1
68.	Хвостовики для карбоновых стрел	штук	на занимающегося	50	1	100	1	150	1
69.	Экстендер-переходник (для системы стабилизаторов)	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2

**Для спортивной дисциплины: «асимметричный лук»**

70.	Асимметричный лук в сборе	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2
71.	Колчан для стрел	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
72.	Стрелы в сборе	штук	на занимающегося	6	1	6	1	6	1
73.	Тетива	комплект	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
74.	Чехол для лука	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-

**Для спортивной дисциплины: «ачери-биатлон»**

75.	Кейс/чехол/рюкзак для переноски и хранения лука и стрел	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2
76.	Клей для оперенья	штук	на занимающегося	2	1	3	1	4	6
77.	Кликер для классического лука	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
78.	Крепления для гоночных лыж	пар	на занимающегося	3	1	4	1	5	1
79.	Лук спортивный для начальной подготовки	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
80.	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
81.	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	2	1	3	1	4	1

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

## 2.8.Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 9

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

Таблица 10

<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	<b>Этапы спортивной подготовки</b>					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
Для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»									
1.	Брюки спортивные для выступления (белые)	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
2.	Головной убор (панама, кепка, шапка)	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
3.	Жилет утеплённый	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2
4.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	1	2	2	2	2	2
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный утеплённый	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
7.	Крага (защита)	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки спортивные	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
9.	Нагрудник	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2

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

	стрельбы для «ЗД» составной лук (не раздельный)	штук	занимающегося	1	1	2	1	3	1
27.	Напальчик для стрельбы для классического лука	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1
28.	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1
29.	Футболка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
30.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1

Для спортивной дисциплины: «асимметричный лук»

31.	Брюки (чёрные)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
32.	Головной убор (панама, кепка, шапка)	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
33.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2
34.	Кроссовки спортивные	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
35.	Куртка (белая)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
36.	Нагрудник	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2
37.	Перчатка	пар	на занимающегося	1	3	1	3	1	5
38.	Пояс х/б широкий	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
39.	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	1	2	1	1	2	1
40.	Футболка с коротким рукавом (белая)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1

Для спортивной дисциплины: «ачери-биатлон»

41.	Ботинки для гоночных лыж	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
42.	Жилет	штук	на	1	2	1	2	1	2

	утеплённый		занимающегося					
43.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2
44.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	1	2	2	2	2
45.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1
46.	Костюм спортивный утеплённый	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1
47.	Крага (защита)	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2
48.	Кроссовки лёгкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1
49.	Напальчикник для стрельбы для классического лука	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3
50.	Очки солнцезащитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1
51.	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	1	1	2	1	3
52.	Рюкзак	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1
53.	Термобельё спортивное	комплект	на занимающегося	1	2	1	1	2
54.	Футболка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2
55.	Футболка с коротким рукавом	пара	на занимающегося	1	1	1	1	1
56.	Чехол для гоночных лыж	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2
57.	Шапка зимняя спортивная	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1
58.	Шорты	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1

## 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Таблица 11

№ п/п	Этапы подготовки	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во занятий в неделю	Число занимающихся в группе	Возраст (с, лет)	Спортивная подготовка
Для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ», «ЗД»							
1	Тренировочный этап до 2-х лет	12	624	4-6	8 чел.	12	3 юн.р.
2	Тренировочный этап свыше 2-х лет	16	832	7-12	8 чел.	12	1вз.р.
3	ССМ	20	1040	9-14	2 чел.	13	КМС
4	BCM	24	1248	9-14	не устанавливается	15	МС, МСМК
Для спортивных дисциплин: «асимметричный лук»							
5	Тренировочный этап до 2-х лет	12	624	4-6	8 чел.	13	3 юн.р.
6	Тренировочный этап свыше 2-х лет	16	832	7-12	8 чел.	13	1вз.р.
7	ССМ	20	1040	9-14	2 чел.	16	КМС
8	BCM	24	1248	9-14	не устанавливается	18	МС, МСМК
Для спортивных дисциплин: «ачери –биатлон»							
9	Тренировочный этап до 2-х лет	10	520	4-6	8 чел.	13	3 юн.р.
10	Тренировочный этап свыше 2-х лет	15	780	7-12	8 чел.	13	1вз.р.
11	ССМ	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	9-14	2 чел.	16	КМС
12	BCM	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	9-14	не устанавливается	18	МС, МСМК

## **2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки**

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов.

В стрельбе из лука индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня его готовности в отдельных дисциплинах, составляющих стрельбу из лука.

Выбор индивидуальных тренировочных программ в многолетней тренировке нужно осуществлять в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена, нужно находить необходимое сочетание ступени объема и степени интенсивности тренировочных средств, планировать восстановительные и закаливающие мероприятия, приемы и средства воспитания волевых качеств, учитывая мнение спортсмена, состояние его здоровья и спортивную подготовленность.

Планы тренировок должны быть реальными для выполнения на любом занятии, в любом микроцикле, на любом этапе годового цикла тренировки. Намечать следует только конкретные задачи, для решения которых есть необходимые условия. При выборе каждой очередной тренировочной программы годового цикла следует руководствоваться полностью выполненной тренировочной программой за прошедший год при систематическом педагогическом, медицинском и психологическом контроле.

Каждая выполненная тренировочная программа за год – это подготовка к освоению тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств подготовки на более высоком уровне в следующем году. Последовательно осваивая программы ежегодных тренировочных и соревновательных нагрузок, спортсмен как бы поднимается по ступеням

спортивного мастерства. Готовность спортсмена к следующей ступени спортивного совершенствования, очередной, более напряженной годовой тренировочной программе по объему и интенсивности тренировочных средств, выявляется на основе учета и анализа ранее выполненной тренировочной программы всего годового цикла, с его системой контрольных тренировок объемного и скоростного характера, основных и вспомогательных средств тренировки, системой контрольных соревнований, системой контрольных медицинских осмотров. Необходимо учитывать двигательный потенциал спортсмена, дальнейшую тренированность физических качеств, развитие функциональных возможностей организма, способность к освоению новых двигательных умений и навыков, выполнению более напряженных, чем ранее, тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности, психическую устойчивость к неизбежным трудностям на тренировках, соревнованиях, в учебе. Переход на более высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок должен осуществляться только в том случае, когда произойдет полное приспособление всех систем организма к существующему уровню, когда возникнет объективная необходимость в повышении нагрузки тренировочных средств по объему и интенсивности, когда данные педагогического, медицинского и психологического контроля говорят в пользу дальнейшего увеличения нагрузки. Подтверждать правильный выбор очередной тренировочной программы должна система контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП на каждом этапе годового цикла тренировки. Система контрольно-тренировочных соревнований на этапах годового цикла тренировки – важный инструмент в руках тренера, врача, психолога, спортсмена, чтобы вовремя отступить от программы, быстро изменить характер нагрузки, более конкретно индивидуализировать нагрузку каждому спортсмену на любом этапе годового цикла тренировки, а при необходимости, изменить программу тренировки в сторону более высоких тренировочных и соревновательных нагрузок или пойти на снижение либо объема, либо интенсивности нагрузок. Такой оперативный подход к корректированию нагрузки позволяет подбирать каждому спортсмену посильную тренировочную программу по объему и

интенсивности на очередной недельный микроцикл, этап в годовом цикле тренировки. Каждая правильно выбранная индивидуальная годовая программа тренировки, полностью выполненная по объему и интенсивности, совместно с положительными данными контрольных медицинских осмотров свидетельствует о том, что спортсмен преодолел очередную ступень спортивного совершенствования на пути к высшему мастерству.

## **2.11. Структура годичного цикла**

Тренировочный год лучника представляет совокупность трех тесно связанных между собой периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В свою очередь подготовительный и соревновательный периоды подразделяются на два этапа.

**Подготовительный период** основными задачами этого периода являются:

- укрепление здоровья спортсменов;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование отдельных элементов техники стрельбы из лука.

Подготовительный период строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена. Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

**Задачи общеподготовительного этапа** – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

**На специально-подготовительном этапе** подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений,

приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

**Соревновательный период** начинается с наступлением зимы и заканчивается последними соревнованиями. Решаются следующие задачи:

- совершенствование техники и тактики;
- дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности;
- повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных спортивных результатов в официальных соревнованиях;
- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Соревновательный период разделяется на два этапа – предварительный и специальной подготовки. Их различие определяется направленностью тренировки на преимущественное решение тех или иных задач, величиной и характером нагрузки. Продолжительность этапов зависит от подготовленности лучника, длительности календаря соревнований.

**Переходный период** начинается сразу после окончания последних соревнований и длится до конца ноября, подразделяясь также на два этапа – этап снижения нагрузки и этап активного отдыха. Задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок данного макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению.

### **Типы и задачи мезоциклов**

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной

физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности лучника следует решать последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок.

С этой целью, наряду с периодами и этапами подготовки, вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла – мезоциклы.

Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3-12 микроциклов). По направленности решаемых задач можно выделить несколько видов мезоциклов:

1. Развивающий – развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности.
2. Поддерживающий – поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности.
3. Реализации спортивной формы – реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.
4. Восстанавливающий – восстановление деятельности отдельных органов и систем лучника, снижение тренировочной нагрузки, повышение уровня общефизической подготовленности.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

В спортивной тренировке под термином метод принято понимать способ применения основных средств, тренировки совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на: *словесные, наглядные и специфические (практические)*.

Используя различные *словесные методы* (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение) тренер в процессе общения со стрелками в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает спортсменам необходимую информацию на всех этапах подготовки.

Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными.

*Наглядные методы*, используемые в стрельбе из лука, весьма разнообразны. К ним относятся:

1. Грамотный, в методическом смысле, показ различных упражнений, отдельных элементов техники выстрела и выстрела в целом, который обычно проводит тренер или квалифицированный стрелок, показ (в сочетании с объяснением) различных элементов материальной части оружия, экипировки и т.д.;

2. Демонстрация учебных фильмов, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, видеозаписи техники выполнения выстрела тем или иным стрелком в различных ситуациях и т.п.;

3. Применение различных световых, звуковых, механических и электронных устройств, сообщающих информацию спортсмену и тренеру о параметрах движения, состояние различных систем организма стрелка, обеспечивающих реализацию прицельного выстрела из лука, изменение положения средней точки попадания и необходимости внесения корректиров в прицельные устройства и т.д.

*Методы строго регламентированных упражнений* подразделяются на:

1. Методы стандартно-интервального упражнения (сюда входят и методы повторного упражнения).
2. Методы переменно-интервальных упражнений:
  - а) метод прогрессирующего упражнения;
  - б) метод нисходящего упражнения;
  - в) метод варьирующего упражнения.

### **3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по стрельбе из лука**

#### ***Общие положения***

- Настоящие правила обязательны для всех лиц, проводящих и принимающих участие в занятиях, тренировках и соревнованиях по стрельбе из лука.
- Соблюдение правил безопасности является надёжной гарантией от несчастных случаев, обеспечивает установленный порядок во время занятий стрельбой, способствует достижению высоких результатов.
- Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира/стрельбища возлагается на лиц, уполномоченных организовывать и проводить занятия по стрельбе из лука.
- Ответственность за порядок в тире и на стрельбище, за соблюдением мер безопасности во время стрельбы возлагается на руководителя (тренера, инструктора).
- Все спортсмены и тренеры должны неукоснительно соблюдать правила безопасности и требовать этого от других участников тренировочного процесса.
- К занятиям стрельбой из лука допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и правилам стрельбы. Обязательным является предоставление медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий стрельбой из лука с визой врача психоневролога.
- Занятия в стрелковом тире или на стрельбище необходимо проводить в спортивной одежде (тетива не должна цеплять детали одежды) и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

- В стрелковом тире или на стрельбище должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- **Во время занятий** следует строго соблюдать правила безопасности при тренировочных занятиях на открытом воздухе и в зале:
  - при групповых занятиях стрельба может проводиться на различных дистанциях с общей или раздельной линией стрельбы. При стрельбе с общей линии расстояние между стрелками должно быть не менее 1 м. При стрельбе с раздельной линией стрельбы ширина разграничительной полосы, отделяющей одну дистанцию от другой, должна быть не менее 10 м;
  - при расстановке мишеней на площадке (в зале) следует придерживаться правила: более дальние дистанции находятся слева;
  - ставить стрелу в тетиву можно тогда, когда зона мишеней и все пространство перед ними будет абсолютно свободно от людей;
  - во время стрельбы не разрешается переходить площадку перед стреляющими;
  - растягивать лук со стрелой разрешается только с линии стрельбы и в направлении мишеней;
  - во время стрельбы (с растянутым луком) запрещается разговаривать с другими спортсменами или поворачиваться в сторону.
  - при групповых занятиях стрельба может проводиться на различных дистанциях с общей или раздельной линией стрельбы. При стрельбе с общей линии расстояние между стрелками должно быть не менее 1 м. При стрельбе с раздельной линией стрельбы ширина разграничительной полосы, отделяющей одну дистанцию от другой, должна быть не менее 10 м;
  - при расстановке мишеней на площадке (в зале) следует придерживаться правила: более дальние дистанции находятся слева;
  - ставить стрелу в тетиву можно тогда, когда зона мишеней и все пространство перед ними будет абсолютно свободно от людей;
  - во время стрельбы не разрешается переходить площадку перед стреляющими;

- растягивать лук со стрелой разрешается только с линии стрельбы и в направлении мишеней;

- во время стрельбы (с растянутым луком) запрещается разговаривать с другими спортсменами или поворачиваться в сторону.

- окончив стрельбу необходимо отойти назад от линии стрельбы и дождаться, пока остальные лучники закончат стрельбу.

- идти к мишени разрешается только всем одновременно и только по сигналу руководителя стрельбы (тренера, инструктора, судьи). К мишени запрещается подходить всем одновременно, стрелы вынимаются по очереди.

- при подходе к мишеням и отходе от них можно двигаться только по прямой.

- категорически запрещается стрелять в воздух, вверх.

- при извлечении стрел из щита следует придерживать щит одной рукой.

- нельзя передавать свой лук или стрелы кому бы то ни было – вы несете за них ответственность.

Во время занятий стрельбой из лука категорически **запрещается**:

- Пользоваться учебным или спортивным инвентарем без разрешения тренера или инструктора.
- Начинать стрельбу без разрешения тренера или инструктора.
- Стрелять из неисправного оружия.
- Стрелять слева, сзади или спереди от стреляющего.
- Производить выстрел вертикально вверх, выше ограждений, в сторону от направления стрельбы.
- Оставлять без присмотра снаряжение и инвентарь.
- Передавать инвентарь для стрельбы другим лицам без уведомления или разрешения тренера или инструктора
- Самостоятельно разбирать и собирать луки и релизы, снимать и устанавливать полки, прицелы, тетивы.
- Проверить исправность стрелкового оборудования, пересчитать стрелы. Разобрать лук; убрать лук, стрелы и снаряжение в шкафы для хранения.
- Проверить противопожарное состояние стрелкового тира.

## ***Заключительные положения***

- Подход к мишеням разрешается только по окончании стрельбы по команде тренера или инструктора.
- Если тренировка проходит на открытом стрельбище, то возможно организовать стрельбу с разных дистанций. При этом все спортсмены ведут стрельбу с одной линии, а разность дистанций обеспечивается перестановкой щитов на необходимые расстояния.
- В процессе тренировки стрелок обязан следить за техническим состоянием инвентаря и незамедлительно сообщать о всех недостатках и неисправностях тренеру или инструктору.
- При плохом самочувствии, получении травмы необходимо прекратить занятия и поставить в известность тренера или инструктора.
- При несчастном случае, произшедшем во время стрельбы, следует немедленно оказать пострадавшему медицинскую помощь, при необходимости вызвать врача, поставить в известность местные органы внутренних дел.
- Спортсмены, не выполняющие требования техники безопасности, игнорирующие замечания тренера или инструктора, подлежат немедленному удалению со стрельбища или тира.

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Основными показателями нагрузки, принятymi в стрельбе из лука являются:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу, и зависит от периода подготовки в годичном цикле.

Объем нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. Характеризуя объем

нагрузки, принято называть его большим, средним и низким, а также ударным, оптимальным или умеренным.

Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени.

Универсальным показателем тренировочной нагрузки является динамика ЧСС в процессе тренировочного занятия или пульсовой стоимости нагрузок.

В зависимости от величины тренировочных нагрузок различают занятия: ударные; оптимальные; умеренные; разгрузочные.

Ударное занятие характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки, оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности. Оптимальное занятие характеризуется 70-80% от ударной нагрузки. Умеренное занятие содержит 50-70% нагрузки от максимума. Разгрузочное занятие – менее 50%.

Существуют две концепции в отношении динамики тренировочных нагрузок. Одна концепция предусматривает постепенное (волнообразное) нарастание, и снижение тренировочных нагрузок. Вторая - большую вариативность (скачкообразность) различных параметров тренировочных нагрузок, чередование больших, средних, малых нагрузок, как в отдельных тренировочных занятиях, так и в недельных, месячных циклах.

На практике часто приходится встречаться с той и другой формой, когда плавное изменение нагрузки сменяется резкими скачками показателей объема и интенсивности. Начало соревновательного периода отличается высоким объемом тренировочной нагрузки, который постепенно снижается к соревнованиям. В период первых недель предсоревновательного мезоцикла интенсивность тренировочной работы относительно низкая, затем она возрастает и вновь снижается за 5 - 7 дней до ответственных соревнований.

Предсоревновательный мезоцикл является естественным продолжением специально-подготовительного этапа и применяется для непосредственной подготовки к основному соревнованию. Его особенности определяются тем, что в нем необходимо с возможно полным приближением смоделировать режим предстоящих соревнований и обеспечить максимальную реализацию

возможностей спортсмена в решающих выступлениях.

В соревновательном мезоцикле по сравнению с предсоревновательным уменьшается общий объем работы (по количеству элементов). Однако увеличивается доля работы по элементам max трудности, происходит интенсификация тренировочного процесса за счет тренировки по соединениям, частям и целым комбинациям.

Средние циклы тренировки состоят из различных сочетаний недельных циклов (микроструктур), отличаются друг от друга величиной и характером тренировочных нагрузок.

По мере приближения к соревнованию изменяется не только количественная сторона выполнения нагрузки, но и качественная. В связи с этим увеличивается психическая напряженность занятий.

Аналогичная тенденция наблюдается не только в индивидуальных, но и в групповых упражнениях.

В соревновательном мезоцикле целые комбинации выполняются по 7-12 раз в день (при двухразовых тренировках 5-7 раз в основном занятии, 2-5 – в дополнительном), а также продолжается совершенствование отдельных, наиболее сложных соединений.

Для переходного периода характерным является восстановительно-поддерживающий мезоцикл с «мягким» тренировочным режимом, с использованием эффекта «переключения» для исключения монотонности в тренировке, мероприятия, содействующие оптимальному течению восстановительных процессов.

Восстановительно-разгрузочные мезоциклы применяются внутри периода основных соревнований (между соревновательными мезоциклами) т.е. промежуточные.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.**

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач. Врач должен не только осуществлять контроль состояния здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

**Врачебный контроль** осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях Центра спортивной медицины ГУ РЦСП Забайкальского края с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся корректизы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
- этапное комплексное обследование (ЭКО), являясь основной формой, используется для контроля состояния здоровья, динамики тренированности стрелка и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для

оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся ортоклинопробы, электрокардиография, триморография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий; - текущее обследование (ТО) проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Для врачебного контроля здоровья занимающихся используются данные:

- объективные - кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тримор, потоотделение, внимание;
- субъективные (для самоконтроля) - самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность и т.д.

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

**Психологическая подготовленность** спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств, при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

**В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:**

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

### **3.5. Программный материал для практических занятий**

В соответствии с характером задач каждый тип занятий (разминочное, теоретическое, тренировочное, ОФП и СФП, контрольное, модельное и т.д.) имеет свои специфические особенности. На тренировочном этапе подготовки занятия в основном имеют универсальный, комплексный характер. Для стрелков высокой и высшей квалификации занятия узко-специализированы, с выраженной направленностью. Смысл выделения отдельных типов занятий заключается в том,

чтобы различные педагогические задачи решать не одновременно, а последовательно. Это значительно повышает эффективность проводимых занятий, а кроме того, улучшается возможность проведения самоконтроля, врачебно-педагогического и научно-методического контроля.

В процессе занятия происходит усвоение нового материала (изучение правил безопасности, материальной части оружия, экипировки, способов индивидуального подбора, отладки и подгонки его, теоретические основы внутренней и внешней баллистики и т.д.). Для учебных занятий характерно ограничение количества заданий с большим количеством повторений изучаемого материала.

*Разминочное занятие*, проводимое перед тренировкой или соревнованием, имеет целью подготовить организм лучника к выполнению определенной физической и психической нагрузок, оптимизировать психоэмоциональное состояние спортсмена.

*Тренировочное занятие* проводится с целью совершенствования техники, повышения уровня специальной выносливости и работоспособности, воспитания волевых качеств. При подготовке к соревнованиям, тренировка является основным типом занятий с большей нагрузкой, как по объему, так и по интенсивности. Тренировочные занятия предусматривают также изучение новых элементов техники и совершенствование уже изученных.

*Занятия по общей физической подготовке* (ОФП) проводятся в течение всего годичного цикла подготовки стрелка из лука, но их количество, величина нагрузки зависят от этапа подготовки. Они используются практически для спортсменов всех возрастных групп. Основной целью занятий по ОФП является оздоровление, закаливание, повышение уровня общей работоспособности, уменьшение излишнего напряжения мышц, участвующих в выполнении выстрела из лука.

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 нервно-психического 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 годичного цикла. Частота и направленность контрольных занятий зависят от этапа подготовки. Они могут быть организованы как для всей группы лучников, так и для отдельных спортсменов. 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 спортсмену;
- 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 многоократные 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 спортсменов-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. 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 занимающимся, 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.

### Методика обучения и совершенствования стрельбы из лука

Обучение в стрельбе из лука делится на три основных этапа:

1. Изучение теоретических вопросов:
  - а) техника безопасности;
  - б) материальная часть оружия;
  - в) экипировка лучника;
  - г) основы техники выстрела;
  - д) правила выполнения стрелковых упражнений;
  - е) правила соревнований;
  - ж) материально-техническое обеспечение тиров и стрельбищ.

2. Обучение элементам техники стрельбы из лука, к которым относятся:

- а) изготовка и корректировка позы;
- б) прицеливание;
- в) хват (способ удержания лука);
- г) захват (способ удержание тетивы);
- д) натяжение лука и дотяг;
- е) выпуск;
- ж) управление дыханием;
- з) согласованное выполнение всех элементов техники, кроме выпуска без стрелы;
- и) согласованное выполнение всех элементов техники выстрела со стрелой без кликера.

3. Обучение выполнению целостного выстрела:

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

Метод целостного упражнения является одним из основных в процессе совершенствования техники. Он помогает формировать целостный двигательный навык, вначале при выполнении выстрела в облегченных условиях, а затем в усложненных (на фоне развивающегося утомления, в процессе стрельбы в неблагоприятных метеорологических условиях и т.п.). Заключительным этапом применения этого метода является совершенствование технического мастерства в условиях соревнований. Ниже приводятся некоторые упражнения, которые направлены на совершенствование выполнения техники целостного выстрела из лука:

1. Стрельба по мишени на кучность.
2. Стрельба в заранее определенный район прицеливания по мишени.
3. Стрельба с установкой на максимальный результат с различных дистанций в отдельных сериях.

4. Стрельба с установкой на результат с уменьшением времени, отводимого на стрелковую серию с изменением темпа и ритма стрельбы.

5. Дуэльная стрельба.

6. Контрольная стрельба.

7. Стрельба в усложненных метеорологических условиях.

8. Стрельба с искусственно вводимыми помехами (замена отдельных элементов материальной части: лук, тетива, напальчник и т.п.; изменение освещенности; введение звуковых раздражителей и т.п.).

### **3.6. Психологические средства подготовки**

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

Для того чтобы наиболее полно и продуктивно реализовать накопленный в результате различных видов подготовок потенциал, стрелок должен быть подготовлен психологически, так как приобретенные им знания, умения и навыки он должен применять в напряженных, подчас меняющихся, а значит, новых и неожиданных для него условиях.

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

Психологическая подготовка спортсмена предусматривает:

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

## ***Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу***

Достижение высоких и стабильных результатов возможно, как правило, только в процессе многолетней систематической тренировки, характеризующейся большими объемами и высокой интенсивностью самой разнообразной по характеру и содержанию тренировочной работы. Для того чтобы этот процесс был эффективным, стрелок из лука обязан на протяжении всей своей спортивной карьеры строго соблюдать общий и спортивный режим. В связи с этим необходимо сформировать устойчивую направленность личности стрелка, заключающуюся в создании совокупности устойчивых мотивов, ориентирующих его многолетнюю спортивную деятельность и являющихся относительно независимыми от различных сложных ситуаций.

Для этого необходимо решить следующие основные задачи:

- формировать, подкреплять и постоянно развивать мотивы, ориентирующие лучника на преодоление регулярно возникающих трудностей, характеризующих практически каждодневные многолетние тренировки;
- формировать, актуализировать и совершенствовать мотивы, побуждающие стрелка из лука к напряженной многолетней соревновательной деятельности;
- создать благоприятное отношение к различным компонентам многолетнего тренировочного процесса в стрельбе из лука.

## ***Общая психологическая подготовка стрелка из лука к соревновательной деятельности***

Общепризнано, что достижение высоких спортивных результатов определяется не только высоким уровнем физической, технической и тактической подготовленности. Для того чтобы наиболее полно и эффективно реализовать эти виды готовности в соревновательных условиях, стрелка необходимо психологически подготовить к напряженным условиям конкретной деятельности.

В связи с этим целью общей психологической подготовки к соревновательной деятельности является формирование свойств личности стрелка из лука и таких психических состояний, которые могут обеспечить успешность и высокую стабильность выступлений.

В процессе общей психологической подготовки к соревновательной деятельности решаются следующие задачи:

- Формирование и совершенствование свойств личности: моральных, нравственных и идейных установок, мировоззрения, целеустремленности, активности, цельности, эмоционально-волевой сферы, мотивации занятий спортом вообще и стрельбой из лука в частности, разнообразных интересов и т.д.
- Совершенствование психических процессов, определяющих успешность спортивной деятельности стрелка из лука: ощущений, восприятий, внимания, мышления, памяти, представления, воображения, волевых и эмоциональных процессов и т.д. с учетом специфики стрельбы из лука.
- Обучение наиболее эффективным приемам и методам, применение которых направлено на формирование у спортсменов высокого уровня психологической подготовленности к соревновательной деятельности.

### ***Специальная психологическая подготовка стрелка из лука к конкретному соревнованию***

Целью специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является формирование у стрелка из лука состояния психической готовности к участию в нем.

Для этого необходимо решить следующие основные задачи:

1. Обеспечить сбор наиболее полной, значимой и достоверной информации о предстоящих соревнованиях (регламент соревнований, место проведения, климатические условия в период проведения соревнований, наиболее вероятные метеорологические условия, характеризующие место проведения соревнований в данный период, состав команды соперников, вероятный уровень их подготовленности и т.д.).
2. Определить состояние здоровья и общий уровень подготовленности самого стрелка (команды) на данном этапе подготовки.
3. Сделать вероятностный прогноз уровня психической готовности лучника (команды) на момент участия в соревнованиях.

4. Правильно определить цель, стоящую перед стрелком (командой) и сформировать адекватное отношение к ней.
5. Сформировать и актуализировать мотивы участия в данном конкретном соревновании.
6. Организовать процесс вероятностного программирования предстоящей соревновательной деятельности. Он проводится в ходе разработки тактического плана действий (стрелка, команды), имеет вероятностный характер (в силу отсутствия абсолютно полной и достоверной информации) и представляет собой процесс мысленного представления (мысленное моделирование конкретной соревновательной деятельности) будущей деятельности в предполагаемых условиях.
7. Обеспечить процесс восстановления и сохранения (поддержания) оптимального уровня нервно-психической активности на основе применения специальных приемов и методов саморегуляции, неблагоприятных психоэмоциональных состояний.

Состояние психической готовности к соревнованию характеризуется следующими основными признаками:

- высокой помехоустойчивостью стрелка;
- уверенностью в своих силах;
- высокой стабильностью техники выполнения выстрела, связанной с ее помехоустойчивостью;
- стремлением полностью мобилизовать свои силы и упорно бороться за победу или добиваться максимально возможного на данный момент результата;
- адекватностью эмоционального состояния предстоящему соревнованию;
- высоким уровнем развития специализированных восприятий (чувство устойчивости, жесткости и надежности изготовки, надежности упора в лук, «десятки» и т.д.);
- адекватностью реагирования на складывающуюся ситуацию;
- способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

Принято считать, что формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена в зависимости от предполагаемых условий данного соревнования.

***Симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением стрелка из лука.***

Практически все психоэмоциональные состояния, постоянно сопровождающие спортивную деятельность, имеют свои симптомы (признаки). Целый ряд этих симптомов может быть зарегистрирован с помощью аппаратурных методов или выявлен с помощью наблюдения (самонаблюдения) за поведением стрелка.

Симптомы, характеризующие те или иные состояния, могут быть физиологическими (ЧСС, АД, уровень адреналина и т.д.) и психическими (чувство паники, неуверенности, утомления, комфорта, потеря самоконтроля и т.д.).

Многие из этих симптомов имеют внешние проявления: напряженные мышцы лица, скованность движений, потливость, суеверность, чрезмерная разговорчивость, вялость, сонливость и т.д. Другие же могут носить внутренний характер: тошнота, головокружение, неуверенность в своих силах и т.д.

Как правило, все вопросы, связанные с оптимизацией психоэмоциональных состояний, как со стороны тренера (психолога), так и со стороны стрелка, решаются в процессе общей психологической подготовки путем формирования сильного спортивного характера и правильного отношения к различно сложным ситуациям и явлениям, сопровождающим спортивную деятельность.

Однако иногда при участии в особо ответственных для спортсмена соревнованиях или когда по каким-либо причинам были допущены пробелы в его подготовке, могут возникать ситуации, в которых стрелок замечает у себя проявление каких-либо симптомов, характеризующих неблагоприятное для него состояние, способное снизить эффективность его деятельности.

В этом случае он может самостоятельно воспользоваться необходимыми приемами и методами для оптимизации этого состояния, устранения его симптомов и управления своим поведением.

В том случае, если стрелок сам не способен справиться с неблагоприятными симптомами или добиться полной мобилизации сил для обеспечения высокопродуктивной деятельности, все мероприятия, связанные с регуляцией его психического состояния и управлением поведением, берет на себя специалист (тренер, психолог, врач и т.д.).

Подобные мероприятия также могут быть проведены специалистом (тренером, психологом и т.д.), если он регистрирует, замечает проявление определенных симптомов, характеризующих развитие у спортсмена того или иного неблагоприятного психоэмоционального состояния, но видит, что сам стрелок в силу каких-то причин не осознает неадекватности своего поведения.

Симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением стрелка из лука может быть экстренным (в случае внезапности возникновения непредвиденной неблагоприятной ситуации) и регулярным (для дополнительного обеспечения уровня психической готовности перед выступлением, поддержания его в процессе соревнований и т.д.). Однако оно представляет собой комплекс дополнительных ауто- или гетеровоздействий, направленных на коррекцию психических состояний и поведение спортсменов.

Симптоматическое управление и самоуправление могут также применяться как до, в процессе и после соревнований, так и до, в процессе и после тренировки стрелков из лука, а также в тех случаях, когда спортсмен испытывает трудности со сном, общением и т.д.

Естественно, что для успешности проведения данных мероприятий необходимо специальное обучение спортсменов, тренеров, привлечение специалистов, создание материальной базы (аппаратура, кабинеты психорегуляции и т.д.).

### **3.7. Восстановительные средства и мероприятия**

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаках.

Переутомление, как следствие неполного восстановления, вызывает опасность для спортсмена, как в физическом, так и в морально-психологическом плане, поэтому необходимо не только правильное построение тренировочного процесса и грамотное распределение восстановительных мероприятий.

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.

### Медико-биологические средства восстановления:

- 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;
- аэранизация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж. (приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание).

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе предварительной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к качеству планирования занятий. Неправильно методически

построенное 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 юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов.

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

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

Постоянное применение одного итого же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств, в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем - локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств, в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости.

### **3.8. Антидопинговые мероприятия**

Одна из наиболее острых проблем стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. А Употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, недостаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов. В связи с этим важны следующие аспекты в подготовке спортсменов:

1. Искажение моральных ориентиров – стремление молодых спортсменов к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной борьбы. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Непонимание вреда приносимого допингом здоровью спортсменов. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

2. Авторитет тренера – важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнение тренера к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями спортсменов и тренерского состава.

3. Отсутствие антидопинговых знаний – здесь важным элементом проблемы является отношение администрации УОР к проблеме допинга. Позиция административных работников также важна для понимания этой проблемы спортсменами и тренерами, для чего необходимо внедрение антидопинговых информационно-образовательных программ, чтобы формировать чёткое представление о вреде допинга и на этом основании строить ценностные ориентиры будущего поколения и тренерского состава.

4. Влияние отношения друзей и сверстников молодых спортсменов к проблеме допинга – не допускать действия, рекомендуемого друзьями принципа «не пойман - не вор», что приводит к моральной деградации спортсмена.

Анализ факторов приводит к формированию двух направлений для антидопинговой борьбы. Первое и наиболее значимое – первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов. Второе - это работа с администрацией и тренерским составом.

Целью программы «Профилактика применения допинга в современном спорте» является сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у юных спортсменов:

- представление о допинге в спорте и его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «справедливой игры» в спорте;
- устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям, и резко негативное отношение к допингу в спорте.

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение (на основе документации Российского антидопингового агентства «РУСАДА») образовательных, информационных занятий по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров и специалистов;
- подготовка методических материалов для тренеров по вопросам

педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно на этапе подготовки ВСМ, о недопустимости применения допинговых средств;

Инструкторы-методисты и специалисты УОР осуществляют ознакомление спортсменов и тренеров с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные международной федерацией стрельбы из лука, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающегося этих лиц. Также тренеры обязаны содействовать обеспечению своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководству УОР необходимо заключать со спортсменами, тренерами и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил. План антидопинговых мероприятий включается в календарный план спортивных мероприятий.

Таблица 12.

### **План антидопинговых мероприятий УОР**

№ пп	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные за исполнение
1	Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
2	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA: - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые правила ФИС - Запрещенный список препаратов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
3	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: - Общероссийские допинговые правила - Запрещенный список	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры

### **3.9. Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач, стоящих перед тренерами УОР, является последовательная подготовка учащихся спортсменов к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора, судьи по спорту.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест, материальной части оружия, построения группы и проверки присутствующих. Работу по подготовке стрельбища (тира) к тренировочному занятию должны уметь выполнять все спортсмены.

В конце тренировки, подводя итоги проведенного занятия, тренер оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты. За годы занятий стрельбой из лука спортсмены должны под руководством тренера научиться следующему:

*в группах тренировочного этапа:*

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера;
- уметь показывать основные элементы техники выстрела из лука;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устраниению;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части оружия;

*в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:*

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

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

- изучение правил соревнований;
- приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;
- участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- организацию и проведение соревнований в младших группах;
- оформление основной судейской документации.

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

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. Влияния физических качеств на результативность, характеристика физических качеств.**

Уровни влияния физических качеств, стрелков из лука на результативность показаны в таблице ниже.

Таблица 13.

#### **Влияние физических качеств на результативность**

<b>Физические качества</b>	<b>Уровень влияния</b>
<b>Для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»</b>	
Быстрота	2
Сила	3
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	1
<b>Для спортивных дисциплин: «арчери-биатлон»</b>	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	2

Условные обозначения:

3- значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

*Скоростные способности* – это возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (тепп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или веса штанги.

Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувыроков).

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

## **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

*на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «стрельба из лука»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных

соревнованиях на третьем – пятом годах;

- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «стрельба из лука»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

***на этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «стрельба из лука»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

***на этапе высшего спортивного мастерства:***

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием

- дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
  - достижение результатов, уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
  - знание антидопинговых правил;
  - сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

#### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.**

##### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «стрельба из лука»**

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Норматив общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ», «ЗД»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее 18	9
1.2.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	140
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 36	30
2. Норматив общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ачери-биатлон», «асимметричный лук»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее 24	10
2.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	+8
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	160
2.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 36	30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»				
3.1.	Бросок теннисного мяча в мишень	количество	не менее	

	диаметром 60 см с расстояния 4м (пять попыток). Попадание в мишень	раз	4	
3.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			10	
3.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			25	20
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «арчери-биатлон»</b>				
4.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			4	1
4.2.	Бег на лыжах свободным стилем 2 км	мин,с	не более	
			7	10
4.3.	Растягивание лука до касания подбородка за 60с	количество раз	не менее	
			10	
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

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

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1.Норматив общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			39	34
<b>2.Норматив общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку	количество раз	не менее	
			115	105
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60с	количество раз	не менее	
			18	17
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			30	25
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»</b>				
3.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			12	6
3.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин,с	не более	
			18,45	-
3.3.	Бег на лыжах свободным стилем 3 км	мин,с	не более	
			-	13,45
3.4.	Растягивание лука до касания подбородка за 60с	количество раз	не менее	
			18	17
3.5.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			30	25
3.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «стрельба из лука»**

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Норматив общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ», «ЗД»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	155
2. Норматив общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «асимметричный лук»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
2.2.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180
3. Норматив общей физической подготовки для спортивных дисциплины: «арчери-биатлон»				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	17,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.7.	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
3.8.	Кросс на 5 км (бег по пересечённой местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»				
4.1.	Классическая планка. Исходное Положение – лёжа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнутых в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	мин	не менее	
			4	3
4.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			20	
4.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			35	30
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «арчери-биатлон»				
5.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			20	7
5.2.	Бег на лыжах свободным стилем 10 км	мин, с	не более	

			31.10	-
5.3.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин,с	не более	
			-	17.10
5.4.	Растягивание лука до касания подбородка за 60с	количество раз	не менее	
			20	
5.5.	Натяжение тетивы до касания подбородка, Фиксация положения	с	не менее	
			35	30
5.6.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	

#### 4.4. Тренерский и врачебный контроль

В результате проведения врачебно-педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений стрелка из лука в соревнованиях тренер и врач должны получить о нем данные по следующим показателям:

1. Функциональное состояние стрелка.
2. Уровень подготовленности (физический, технический, психологический, тактический и интеллектуальный).
3. Состояние здоровья.

##### Контроль уровня функционального состояния

Основной задачей контроля является определение способности организма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки.

Контроль функционального состояния лучника осуществляется по следующим показателям: устойчивость системы «стрелок-оружие-мишень», точность мышечно-суставной чувствительности, точность воспроизведения временных параметров, скорость двигательной реакции, внимания, ЧСС, АД и др.

##### *Методы контроля:*

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

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

Педагогические наблюдения различаются по характеру. Они бывают активными и пассивными. При пассивном методе наблюдение ведется за стрелками в различных ситуациях, создаваемых жизнью. Активный метод используется в условиях, специально (искусственно) созданных для наблюдения. Для того чтобы получить более точную и полную информацию, тренер должен заранее определить задачи и методы наблюдения.

Тестирование проводится с помощью следующих методов:

- треморометрия, треморография;
- определение точности восприятия мышечной, суставной и временной чувствительности;
- определение скорости двигательной реакции;
- регистрация свойств внимания;
- пульсометрия;
- регистрация артериального давления и др.

#### Контроль способности восстановления после тренировок и соревнований.

При большом объеме интенсивности и частоте многолетних тренировочных и соревновательных нагрузок не все спортсмены обладают одинаковой способностью к быстрому восстановлению. Естественно, что стрелки, обладающие высокой скоростью восстановительных процессов, имеют больше возможностей для быстрого роста своих достижений. Учет и анализ показателей функциональных состояний проводится регулярно на основе накопленных данных в результате самоконтроля, бесед, анкетирования, тестирования. Полученные показатели сравниваются с запланированными, выявляется их соответствие или расхождение и в случае необходимости проводится коррекция в системе подготовки.

#### Контроль уровня подготовленности.

Для осуществления полноценного контроля всеми уровнями подготовленности лучника необходимо определить ведущие элементы технико-тактических действий, физические и психические качества, интеллектуальные возможности, а также установить количественные оценки сторон подготовленности. Все эти качественные и количественные характеристики

должны быть строго дифференцированы для соответствующей квалификации стрелков, периода и этапа подготовки.

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

Физическая подготовленность. Для определения уровня общей физической подготовленности нужно использовать контрольные нормативы, предусмотренные федеральным стандартом по стрельбе из лука. Уровень развития специальных физических качеств, стрелка из лука (статическая и силовая динамическая выносливость, координация, устойчивость системы «стрелок-оружие-мишень» и др.) целесообразно контролировать с помощью упражнений-тестов.

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

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

Интеллектуальная подготовленность. Для выявления степени интеллектуальной подготовленности необходимо комплексное исследование всех интеллектуальных способностей, а также знаний спортсмена. Для этого используют следующие приемы:

1. Устный опрос и проверка домашних заданий интеллектуального характера.

2. Метод независимых характеристик: определение интеллектуальной подготовленности стрелка им самим и другими стрелками, тренером, психологом.
3. Определение кратковременной зрительной памяти.
4. Определение продуктивности оперативной памяти.
5. Определение логичности мышления.
6. Определение интенсивности и быстроты протекания мыслительных процессов.
7. Определение интенсивности и устойчивости внимания.
8. Определение степени распределения внимания.
9. Определение простой и сложной реакции: на свет и звук.
10. Определение реакции на движущийся объект.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль стрелка.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях. Тренер и врач должны объяснить стрелку, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях. Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения коррективов при определенных показателях. Показатели самочувствия и настроения спортсмена из дневника самоконтроля также помогают тренеру своевременно внести в тренировочный процесс изменения, дающие положительные результаты.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г №273-ФЗ
2. Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007№329-ФЗ;
3. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)»
4. Агашин Ф.К., Горбачев Е.Г., Петросян Г.М., Романова Н.А. Применение комплекса тренажеров для подготовки стрелков из лука. - М., 1982.
5. Бальсевич В.К. Методические принципы исследования по проблемам отбора и спортивной ориентации. // « Теория и практика физической культуры», 1980, №1.
6. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. - М.: ФиС, 1971.
7. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер.-М.: ДОСААФ, 1977.
8. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М: РГАФК, 1995.
9. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов профессиональных умений для выполнения и исправления ошибок в технике стрельбы из лука.- М.: ГЦОЛИФК, 1987.
10. 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.,1987.
11. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980.
- 12 .Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС,1986.
13. Корх А.Я. Спортивная стрельба. - М: ФиС, 1987.
14. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. -М.: РГАФК, 1997.

15. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания.- М.: ФиС, 1986.
- 16.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.