

Красспорт  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Юность»

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 5  
от «30» 05.02.23.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «СШОР «Юность»

Мухгалеева Н.Е.

Приказ № 160

от «31» 05.02.23.

Дополнительная образовательная  
программа спортивной подготовки  
по виду спорта  
СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

## Оглавление

| 10         | Пункт | Наименование раздела  | Страница |
|------------|-------|---|----------|
| <b>I</b>   | 1     | Общие положения   | 4        |
|            | 2     | Цель Программы  | 6        |
| <b>II</b>  |       | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                 | 6        |
|            |       | Описание вида спорта «стрельба из лука».  | 6        |
|            | 3     | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц                        | 8        |
|            | 4     | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                          | 9        |
|            | 5     | Виды (формы) обучения   | 10       |
|            | 6     | Годовой учебно-тренировочный план   | 16       |
|            | 7     | Календарный план воспитательной работы  | 17       |
|            | 8     | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним              | 20       |
|            | 9     | Планы инструкторской и судейской практики   | 22       |
|            | 10    | План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств     | 24       |
| <b>III</b> |       | Система контроля  | 32       |
|            | 11    | Требования к результатам прохождения Программы  | 32       |
|            | 12    | Оценка результатов освоения Программы   | 33       |
|            | 13    | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки      | 34       |
| <b>IV</b>  |       | Рабочая программа по виду спорта «стрельба из лука»   | 38       |
|            | 14    | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки: | 38       |
|            | 14.1  | Общая физическая подготовка.  | 41       |
|            | 14.2  | Специальная физическая подготовка:  | 48       |
|            | 14.3  | Техническая подготовка.   | 49       |
|            | 14.4  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | 75       |
|            | 15    | Учебно-тематический план теоретической подготовки   | 78       |
| <b>V</b>   | 16    | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам           | 83       |
| <b>VI</b>  |       | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки             | 83       |
|            | 17    | Материально-технические условия реализации Программы:   | 83       |
|            | 18    | Кадровые условия реализации Программы   | 94       |

|  |      |   |    |
|--|------|---|----|
|  | 19   | Информационно-методические условия реализации Программы | 94 |
|  | 19.1 | Перечень информационного обеспечения                    | 94 |
|  | 19.2 | Перечень аудиовизуальных средств, интернет-ресурсов     | 94 |

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 955 (далее - ФССП).

Таблица 1

Номер-код вида спорта «стрельба из лука» - 022 000 5611Я

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта

| Наименование спортивной дисциплины                            | номер-код спортивной дисциплины |
|---|---------------------------------|
| КЛ - 12 м (30+30 выст.)                                       | 0220161811Н                     |
| КЛ - 18 м (30+30 выст.) + финал                               | 0220051811Я                     |
| КЛ - 50 м, 30 м (72 выст.)                                    | 0220401811Н                     |
| КЛ - 60 м (36+36 выст.) + финал                               | 0220131811Н                     |
| КЛ - 60 м, 50 м, 40 м, 30 м (144 выст.) +60 м финал           | 0220121811Д                     |
| КЛ - 70 м (36+36 выст.) + финал                               | 0220061611Я                     |
| КЛ - 70 м (72 выст.)  | 0220381811Б                     |
| КЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 60 м финал          | 0220421811Ю                     |
| КЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал          | 0220111811Б                     |
| КЛ - 90 м (72 выст.)  | 0220361811А                     |
| КЛ - 90 м, 70 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал          | 0220071811А                     |
| КЛ - командные соревнования (квалификация + финал 60 м)       | 0220011811Н                     |
| КЛ - командные соревнования - микс (квалификация + финал 60м) | 0220451811Н                     |
| КЛ - командные соревнования (квалификация + финал 70 м)       | 0220151611Я                     |
| КЛ - командные соревнования - микс (квалификация + финал 70м) | 0220441811Я                     |
| КЛ - командные соревнования 18 м (квалификация + финал)       | 0220141811Я                     |
| БЛ - 12 м (30+30 выстрелов)                                   | 0220251811Н                     |
| БЛ - 18 м (30+30 выст.) + финал                               | 0220081811Я                     |
| БЛ - 50 м (36+36 выст.) + финал                               | 0220461811Я                     |
| БЛ - 50 м, 30 м (72 выст.)                                    | 0220411811Н                     |

|  |             |
|--|-------------|
| БЛ - 60 м (36+36 выст.) + финал                                | 0220201811Н |
| БЛ - 60 м, 50 м, 40 м, 30 м (144 выст.) + 60 м финал           | 0220211811Д |
| БЛ - 70 м (36+36 выст.) + финал                                | 0220171811Я |
| БЛ - 70 м (72 выст.)   | 0220391811Б |
| БЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 60 м финал           | 0220431811Ю |
| БЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал           | 0220191811Б |
| БЛ - 90 м (72 выст.)   | 0220371811А |
| БЛ - 90 м, 70 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал           | 0220181811А |
| БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 50 м)        | 0220471811Я |
| БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 60 м)        | 0220241811Н |
| БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 70 м)        | 0220231811Я |
| БЛ - командные соревнования 18 м (квалификация + финал)        | 0220221811Я |
| БЛ - командные соревнования – микс (квалификация + финал 50 м) | 0220481811Я |

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Юность» (далее по тексту – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденной приказом Минспорта России от 19 декабря 2022 № 1266, также следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон « физической культуре и спорте в Российской федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Спорта Российской Федерации о 07.07.2022 № 575 « О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.01.2015 № 999»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.05.2023г. № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 №57 « Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава Учреждения.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее по тексту - НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее по тексту - УТГ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее по тексту - СММ).
- этап высшего спортивного мастерства (далее по тексту - ВСМ).

2. Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды;
- повышение спортивного мастерства обучающихся стрельбой из лука.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Описание вида спорта «стрельба из лука».

Стрельба из лука - древнейший вид оружия. Лук и стрелы на протяжении многих веков служили человечеству как незаменимый атрибут жизни.

Состязания по стрельбе из лука берут свое начало в средних веках. Они были неотъемлемой частью празднеств и народных гуляний, а древнекитайские мужчины из знати и вовсе были обязаны обучаться стрельбе и уметь владеть луком стоя, на лошади или в колеснице.

Впервые в программу Олимпиады стрельба из лука включена в 1900 г. Однако в статусе Олимпийской эта дисциплина продержалась лишь 20 лет, а затем была исключена.

Дальнейшим продвижением стрельбы занималась Международная федерация стрельбы из лука (ФИТА), основанная в 1931 г. Под ее эгидой проходили международные соревнования и первенства в различных регионах. В 1988 г. сформировались Европейский и Средиземноморский союзы стрельбы из лука. Однако до 1972 г. унифицированных правил

не существовало, что затрудняло проведение мировых первенств.

С 1972 г. этот вид спорта прочно вошел в программу Олимпийских игр. С 1980-х гг. в рамках игр проходили зрелищные дуэльные поединки, а соревнования между командами стали проводиться с 1988 г. Сегодня спортсмены состязаются в стрельбе как в личном, так и в командном зачете, у мужчин и женщин по отдельности. Выстрелы производят по мишеням из бумаги диаметром 1,22 м., зафиксированным на щитах под уклоном к поверхности земли.

В настоящее время на Олимпиаде разыгрываются 4 комплекта медалей - по 2 для мужчин и женщин. Правилами предусмотрена только одна дистанция - 70 м и одна разновидность оружия - классический лук. От команды выступает три участника, причем каждый производит 72 выстрела. По результатам состязаний 12 команд выходят в четверть финала, где каждый лучник делает еще по восемь выстрелов. Здесь определение победителя проводится по принципу выбывания.

В личном зачете также предусмотрены 72 выстрела и по результатам 64стрелка выходят в 1/32 финала. На этом этапе состязаний каждый спортсмен стреляет еще 12 раз, и по системе выбывания определяется чемпион.

В Советском Союзе стрельба из лука распространилась в 1960-х гг. Одним из успешных выступлений отечественной сборной команды явилось выступление на летних олимпийских играх в Москве в 1980 г. Наша спортсменка Кетеван Лосаберидзе стала обладательницей золота в личном женском зачете.

В 1992 г. сформировалась Российская федерация стрельбы из лука, сегодня входящая в состав международного сообщества.

Стрельба из лука производится с применением двух видов лука:

1. Классического - натяжение в 15-20 кг, скорость полета стрелы до 240 км/ч.
2. Блочного - сила натяжения 25-30 кг (достигается посредством дополнительного приспособления), скорость вылета стрелы до 320 км/ч.

Стрела представляет собой древко с наконечником, оперением и хвостовиком. Их производят специально под каждого стрелка.

Виды спортивной стрельбы из лука.

Всего таких разновидностей шесть:

- стрельба по мишеням - это олимпийский вариант стрельбы из лука, который культивируется и в нашей стране. На стадионах или специальных полях устанавливаются щиты с разноцветными мишенями, и спортсмены стреляют по ним с четырех дистанций.

Мужчины с 90+70+50+30 м, а женщины с 70+60+50+30 м;

- стрельба по мишеням в помещении - мужчины и женщины соревнуются на дистанции 18 м;

- полевая стрельба - щиты устанавливаются на обыкновенном поле и в лесу, и спортсмены, не зная точно дистанции, с которой им предлагается стрелять, и имея на луке прицельное приспособление, должны поразить двухцветную мишень;

- инстинктивная стрельба - это то же самое, что и полевая, но на луке у спортсмена отсутствует какое-либо прицельное приспособление. Целятся по стреле;

- стрельба на дальность, сила лука ограничивается;

- 3D - стрельба по объемным изображениям зверей, это спортивный вариант охотничьей стрельбы;

- лучной биатлон Ски-Ачери (Ski-Archery) - это стрельба из лука на лыжах. Все происходит, как в обычном биатлоне.

По всем видам спортивной стрельбы из лука регулярно проводятся Чемпионаты мира и континентальные чемпионаты. Вся информация об этом и многое другое представлена на сайте ФИТА (<http://www.archery.org>) и ресурсах всех национальных федераций.

Спортивная стрельба из лука успешно используется для реабилитации инвалидов, и она включена в программу Паралимпийских игр. Также проводятся чемпионаты мира и Европы среди инвалидов.

3.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определены в Таблице 2.

Таблица 2

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

Комплектование учебно-тренировочных групп в Учреждении формируется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемом недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (пп.4.1. Приказа № 634);
- наличия у обучающегося медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «стрельба из лука» (п. 36 и п.42 приказа № 1144н);

Возможен перевод обучающегося из других организаций (пп.4.2. Приказа № 634).

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учётом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном

стандарте спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» ( подпункт 4.3. пункта 4 Приказ № 392 от 30.05.2023г.).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, по заявлению обучающегося

или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (ФЗ от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации», статья 84.)

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки определен в Таблице 3.

Таблица 3

| Этапный норматив                    | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|-------------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                                     | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                     | До года                            | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |                                     |
| Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ» |                                    |            |  |                |   |                                     |
| Количество часов в неделю           | 4,5-6                              | 6-8        | 12-14  | 14-16          | 20-24   | 24-32                               |
| Общее количество часов в год        | 234-312                            | 312-416    | 624-728  | 728-832        | 1040-1248                                     | 1040 - 1248                         |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с УТГ, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п.46 Приказа № 999).

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Продолжительность одного учебно- тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов,
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов,

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

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

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (п.36 Приказа № 999):

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом вида спорта «стрельба из лука», возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 08.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов (п. 3.6.2.СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

- объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп.3.7. Приказа № 634);
- проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (п.п.3.8 Приказ № 634).

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия определены в Таблице 4:

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки стрелков из лука и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности стрелков из лука, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия подразделяются на:

- мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям: на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации); на этапе совершенствования спортивного мастерства; на этапе высшего спортивного мастерства;
- специальные учебно-тренировочные мероприятия, проводимые:

-на этапе начальной подготовки (далее-ЭНП);  
 -на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (далее-УТЭ);  
 на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее- ССМ);  
 на этапе высшего спортивного мастерства (далее- ВСМ).

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

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

Продолжительность просмотровых учебно-тренировочных мероприятий проводимых на УТЭ, ССМ и на ВСМ, составляет до 60 суток.

Продолжительность мероприятий для комплексного медицинского обследования на ССМ и ВСМ, составляет до 3 суток, но не более 2 раза в год.

Продолжительность восстановительных мероприятий – до 10 суток.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями

(регламентами) об их проведении, но не более 1,5 кратного численного состава команды (указывается с учетом п.п.3.5 Приказа № 634).

### 5.3. Спортивные соревнования:

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях и локальных актов Учреждения.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Нацеленность соревнований и подготовки к ним на различных этапах многолетнего совершенствования определена в таблице 5.

Таблица 5

| Этапы многолетней подготовки                     | Цель спортивных соревнований                       | Результаты спортивный соревнований  | Направленность подготовки  |
|--|--|---|--|
| Этап начальной подготовки                        | Выявление исходного уровня спортивных результатов  | Выполнение заданных нормативов, приобретение начального опыта участия в соревнованиях | Укрепление здоровья обучающихся, обучение основам техники вида спорта, развитие физических качеств и др.                         |
| Учебно-тренировочный этап 1, 2, 3 года обучения. | Планомерное повышение спортивного результата       | Выполнение заданных нормативов  | Разностороннее развитие физических качеств, освоение разнообразных двигательных действий, формирование мотивации и др.           |
| Учебно-тренировочный этап 4,5 года обучения      | Достижение заданного уровня спортивных результатов | Место и результат в главных соревнованиях, выполнение заданных нормативов             | Углубленное развитие физических качеств, разностороннее техническое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка. |
| Этап совершенствования спортивного               | Достижение Высоких спортивных                      | Место в отборочных и главных соревнованиях сезона                                     | Достижение высокого уровня специфической адаптации готовности  |

|                                     |   |   |   |
|-------------------------------------|---|---|---|
| мастерства                          | результатов                               |   | к соревнованиям   |
| Этап высшего спортивного мастерства | Достижение спортивных высоких результатов | Место в отборочных и главных соревнованиях сезона | Достижение высокого уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям |

Контрольные соревнования позволяют оценить уровень подготовленности каждого стрелка из лука в целом. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленных стрелков из лука для участия их в более крупных соревнованиях. Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями, но не всегда. Одним из основных отборочное соревнование может стать в том случае, когда стрелок из лука не завоевал права пройти в следующий этап соревнований. Если стрелок из лука уже является безоговорочным лидером соревнования и участником следующей его стадии, то отборочное соревнование автоматически теряет значение основного для этого стрелка из лука.

Основными соревнованиями являются те, в которых стрелку из лука необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях стрелок из лука должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности определен в таблице 6.

Таблица 6

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

Учитывая необходимость выполнения требований к результатам освоения Программы, установленных в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (приказ Министерства спорта РФ от

19ю12ю2022 № 1266), в том числе к спортивным соревнованиям , при планировании соревновательной деятельности обучающихся рекомендуется включать в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения официальные спортивные соревнования по соответствующему уровню, в том числе:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет не ниже уровня соревнований муниципального образования, свыше трех лет не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- на этапе высшего спортивного мастерства не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов зависимости от возрастной категории определены в таблице 7.

Таблица 7

| №  | Наименование соревнований                 | Возрастные категории  |
|----|---|---|
| 1  | Первенство России                         | Юниоры, юниорки, юноши, девушки до 21 года (КЛ,БЛ-18м)                            |
| 2  | Первенство Сибирского Федерального округа | Юниоры, юниорки, юноши, девушки до 21 года, до 18 лет (КЛ-18м.,БЛ-18м.,командные) |
| 3  | Чемпионат Сибирского Федерального округа  | Мужчины, женщины (КЛ-70м,БЛ-70м, командные)                                       |
| 4  | Первенство России                         | Юниоры, юниорки, юноши, девушки до 21 года (КЛ-70м, КЛ-60м,БЛ-50м,КЛ-смешанные)   |
| 5  | Первенство России                         | Юниоры, юниорки, юноши, девушки до 21 года (КЛ,БЛ, КЛ,БЛ-командные)               |
| 6  | Чемпионат Красноярского края (зимний)     | Мужчины, женщины  |
| 7  | Чемпионат Красноярского края (летний)     | Мужчины, женщины  |
| 8  | Первенство Красноярского края             | Юниоры, юниорки до 21 года  |
| 9  | Первенство Красноярского края             | Юноши, девушки до 19 лет  |
| 10 | Первенство Красноярского края             | Юниоры, юниорки, мальчики, девочки до 14 лет                                      |
| 11 | Межрегиональные спортивные соревнования   | Юниоры, юниорки, юноши, девушки до 21 года, до 18 лет                             |

#### 5.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (п.п. 15.3 ФССП по виду спорта «стрельба из лука»).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов

в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

6. Годовой учебно-тренировочный план определен в Таблице 8.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебный год в Учреждении начинается с 1 января текущего года и оканчивается 31 декабря текущего года.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 52 недели, из них 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха и отдыха тренера-преподавателя.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп. 3.2 Приказа № 634).

Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и (в случае ее проведения) итоговой аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных мероприятиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (п.3.3 Приказа № 634).

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определен в таблице 8.

Таблица 8

| № п.п.                              | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                           |            |   |                                     |
|-------------------------------------|---|------------------------------------|------------|---------------------------|------------|---|-------------------------------------|
|                                     |   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап |            | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                     |   | До года                            | Свыше года | До года                   | Свыше года |   |                                     |
| Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ» |   |                                    |            |                           |            |   |                                     |
| 1                                   | Общая   |                                    |            |                           |            |   |                                     |

|   |   |       |       |       |       |       |       |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|   | физическая подготовка (%)   | 60-62 | 48-51 | 37-40 | 30-35 | 25-27 | 16-19 |
| 2 | Специальная физическая подготовка(%)  | 17-20 | 22-27 | 21-26 | 22-27 | 24-29 | 30-33 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | –     | 1-2   | 6-8   | 7-9   | 8-12  | 10-14 |
| 4 | Техническая подготовка (%)  | 10-15 | 14-19 | 17-19 | 16-20 | 15-19 | 14-19 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 3-8   | 6-9   | 8-12  | 6-12  | 9-12  | 10-15 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%)   | –     | -     | 1-3   | 2-4   | 2-4   | 2-4   |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3   | 1-3   | 2-4   | 2-4   | 4-6   | 8-10  |

7. Календарный план воспитательной работы определен в Таблице 9.

Цель воспитательной работы Учреждения:

Создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности обучающегося, обогащенной знаниями, ориентацией на их собственный выбор, успешный рост личных достижений, развитие мотивации личности к познанию, творчества и профессионального самоопределения, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;
- социализировать и адаптировать обучающихся в жизни общества;
- сформировать общую культуру обучающихся;
- поддержать деятельность детских инициатив, направленных на социально значимый результат;
- реализовать потенциал тренеров-преподавателей в воспитании обучающихся, укрепить коллективные ценности в педагогическом сообществе;
- научить обладанию эмоционально-волевой регуляцией, необходимой для успешного достижения поставленных целей.

Таблица 9

| №п/п | Раздел работы   | Направленность   | Мероприятия   |
|------|---|--|---|
| 1    | Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям | Формирование уважения и развитие интереса к традициям Учреждения   | Выпуск стенгазет, статей о жизни Учреждения, тренеров-преподавателей, обучающихся в современном периоде и прошлого периода  |
|      |   | Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности   | Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства   |
|      |   | Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях   | Беседы, семинары, спортивные мероприятия  |
| 2    | Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе       | Обучение этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)   | Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера  |
| 3    | Воспитание гражданской ответственности и порядочности                                       | Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений   | Лекции, семинары, мастер-классы   |
| 4    | Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения                   | Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил). Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного спорта, (принципы Fair play), повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма | Физкультурно-спортивные, физкультурно-оздоровительные, творческие мероприятия, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, эстафеты, флэш-мобы, «дни здоровья», оформление стендов, выпуск памяток для родителей, организация встреч с представителями антидопинговых агентств, журналистами |
| 5    | Организация общественно-значимой деятельности   | Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и т. д), пропаганда физической культуры и спорта среди обучающихся образовательных  | Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение учебных занятий, физкультминуток, флэш-мобов, акций. Уход за объектами спортивной инфраструктуры,  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   |  | организаций, приобщение к общественно-полезному труду   | спортивных сооружений, инвентаря   |
| 6 | Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся             | Поощрение в коллективе спортивных достижений  | Беседы, праздники  |
| 7 | Развитие исследовательского потенциала                               | Участие в экспериментальных и инновационных проектах  | Научные проекты, конференции в области физической культуры и спорта                        |
| 8 | Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей | Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), обучающихся, тренеров-преподавателей | Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы, выходы в кинотеатр, театр |

#### Тематический перечень лекционных занятий

| №п/п | Тематика  | Мероприятия          | Сроки проведения |
|------|---|----------------------|------------------|
| 1.   | Профориентационная деятельность   |                      |                  |
| 1.1. | Роль тренера-преподавателя в системе спортивной подготовки спортивного резерва; изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «стрельба из лука» | Тематическая лекция  | Сентябрь         |
| 1.2. | Наука спорту  | Тематическая лекция  | Ноябрь           |
| 1.3. | Посещение института физической культуры   | День открытых дверей | Май              |
| 2.   | Здоровье сбережение   |                      |                  |
| 2.1. | Вопросы о здоровом образе жизни спортсмена  | Тематическая лекция  | Октябрь          |
| 2.2. | Режим спортсмена – основа образа жизни и спортивной подготовки  | Тематическая лекция  | Февраль          |
| 3.   | Патриотическое воспитание   |                      |                  |
| 3.1. | Олимпийские игры как фактор патриотизма   | Тематическая лекция  | Июнь             |
| 3.2. | Роль спортивного движения в мире  | Тематическая лекция  | Август           |
| 4    | Развитие творческого мышления   |                      |                  |

|      |  |                     |         |
|------|--|---------------------|---------|
| .    |  |                     |         |
| 4.1. | Организационные формы спортивной подготовки в стрельбе из лука     | Тематическая лекция | Декабрь |
| 4.2. | Стрельба из лука как национальный вид спорта народов мира и России | Тематическая лекция | Март    |
| 5.   | Понятие баллистика в стрельбе из лука                              |                     |         |
| 5.1. | Система баллистики в стрельбе из лука                              | Тематическая лекция | Апрель  |
| 5.2. | Техническое сопровождение в стрельбе из лука                       | Тематическая лекция | Июль    |

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним определен в Таблице 10.

Цель мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

- предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования волейболистами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Задачи антидопинговых мероприятий:

- определить уровень знаний обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);

- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;

- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

Психолого-педагогическая составляющая планов антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач, как:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Спортсмен обязан знать такие нормативные документы, как международный стандарт ВАДА по тестированию, международный стандарт ВАДА

«Запрещенный список», международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

На ССМ и ВСМ необходимо ознакомить обучающихся с юридическими аспектами Организации и проведения антидопингового контроля в спорте в форме беседы, лекции, видеofilmов.

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

Таблица 10

| Этапы спортивной подготовки  | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения |
|--|---|------------------|
| Этап начальной подготовки  | Понятие о здоровом образе жизни на примере известных спортсменов (беседы, лекции, информ -минутки)                      | 2 раза в год     |
|  | Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах. (беседы, лекции)                     | 1 раз в год      |
|  | Рассмотрение случаев нарушения антидопинговых правил игроками и внесения предложений о вынесении им спортивных санкций  | 1 раз в год      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                          | Примеры нарушений антидопинговых правил. Непреднамеренные нарушения. (лекция)   | 1 раз в год      |
|  | Пищевые и биологические активные добавки, (беседа)  | 1 раз в год      |
|  | Предупреждение и ответственность спортсмена, (беседа)   | 1 раз в год      |
|  | Прохождение дистанционного обучения по курсу «Антидопинг» получение сертификата.  | 1 раз в год      |
|  | Ознакомление с системой АДАМС процедура взятия мочи и крови   | 1 раз в год      |
| Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства | Регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WADA) (лекция)   | 2 раза в год     |
|  | Список запрещенных препаратов и методов. Алгоритм действий спортсмена при использовании неизвестных препаратов (лекция) | 1 раз в год      |
|  | Правила внесения данных в систему   | 2 раза в год     |

|  |             |
|--|-------------|
| АДАМС. Основные правила поведения спортсмена и заполнения протокола при сдаче допинг-теста.(лекция)  |             |
| Ответственность спортсмена в отношении запрещенного списка запрещенных препаратов и методов (лекция) | 1 раз в год |
| Родительские собрания  | 1 раз в год |

9. Планы инструкторской и судейской практики определены в Таблице 11.

Цель: подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов по спорту и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве спортивных судей по виду спорта.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении учебно-тренировочных занятий, массовых соревнований в качестве спортивных судей по виду спорта.

#### Планы инструкторской и судейской практики

Таблица 11

| Этап спортивной подготовки                                | Год обучения | Содержание мероприятий  |
|---|--------------|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1            | - освоение терминологии, принятой в стрельбе из лука;<br>- овладение командным языком, умение отдать рапорт;<br>- проведение упражнений по построению и перестроению группы.<br>- в качестве дежурного подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия, спортивного инвентаря и оборудования.                                       |
|   | 2            | - умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в стрельбе из лука и находить ошибки;<br>- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке;<br>- судейство на учебно-тренировочных занятиях в своей группе (по упрощенным правилам);  |
|   | 3            | - вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы на соревнованиях;<br>- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения);<br>- судейство на учебно-тренировочных занятиях, |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | выполнение обязанностей спортивных судей и ведение технического протокола.   |
|   | 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;</li> <li>- проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;</li> <li>- судейство на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях в Учреждении, выполнение обязанностей спортивного судьи, секретаря.</li> </ul>   |
|   | 5 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их в группе;</li> <li>- проведение подготовительной и основной части учебно-тренировочных занятий по начальному обучению стрельбы из лука;</li> <li>- проведение занятий в Учреждении по обучению навыкам стрельбы из лука;</li> <li>- проведение соревнований по стрельбе из лука в Учреждении, выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи, составление календаря соревнований.</li> </ul>  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение учебно-тренировочного занятия по вопросам совершенствования техники и физической подготовки, по тактической подготовке с обучающимися;</li> <li>- составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки обучающихся;</li> <li>- составление документации для работы спортивной секции по стрельбе из лука в коллективе физической культуры;</li> <li>- составление положения о соревнованиях в масштабах Учреждения, города;</li> <li>- практика судейства по основным обязанностям членов бригады спортивных судей;</li> <li>- организация и проведение соревнований по стрельбе из лука в Учреждении и городе;</li> <li>- участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке;</li> <li>- проведение учебно-тренировочных занятий различной направленности;</li> <li>- проведение индивидуальных учебно-тренировочных занятий с учетом индивидуальных функций спортсменов в стрельбе из лука;</li> <li>- организация и проведение соревнований внутри Учреждения, города, практика судейства на муниципальных и региональных соревнованиях.</li> </ul> |
| Этап высшего                                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение учебно-тренировочного занятия по вопросам совершенствования техники и физической</li> </ul>  |

|                        |  |  |
|------------------------|--|--|
| спортивного мастерства |  | <p>подготовки, по тактической подготовке с обучающимися;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки обучающихся;</li> <li>- составление документации для работы спортивной секции по стрельбе из лука в коллективе физической культуры;</li> <li>- составление положения о соревнованиях в масштабах Учреждения, города;</li> <li>- практика судейства по основным обязанностям членов бригады спортивных судей;</li> <li>- организация и проведение соревнований по стрельбе из лука в Учреждении и городе;</li> <li>- участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке;</li> <li>- проведение учебно-тренировочных занятий различной направленности;</li> <li>- проведение индивидуальных учебно-тренировочных занятий с учетом индивидуальных функций спортсменов в стрельбе из лука;</li> <li>- организация и проведение соревнований внутри Учреждения, города, практика судейства на муниципальных и региональных соревнованиях.</li> </ul> |
|------------------------|--|--|

10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств определен в Таблице 12.

При реализации программ спортивной подготовки необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. На всех этапах подготовки обучающихся обязательным условием является контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок.

Целью контроля является оптимизация учебно-тренировочного процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения и включает в себя следующие виды контроля:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности;
- этапное комплексное обследование (ЭКО), используется для оценки текущего состояния здоровья, динамики тренированности и оценки эффективности системы подготовки спортсмена, при необходимости внесение поправок, дополнений и частичных изменений. Этапный контроль проводится 3-4 раза в год в основном после тяжелых учебно-тренировочных циклов, учебно-тренировочных сборов и серий контрольных

соревнований. Для оценки общей и специальной подготовки измеряется частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся: электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи;

- текущее обследование (ТО) проводится не только непосредственно в дни больших или контрольных учебно-тренировочных занятий для получения срочной информации о ходе учебно-тренировочного процесса и функционального состояния обучающегося, но и ежедневно (в условиях учебно-тренировочного сбора) для контроля над эффективностью применяемых восстановительных средств. В основном, так же как и на этапном контроле проводятся электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи.

Таблица 12

| Этап спортивной подготовки   | Мероприятие  | Срок проведения  |
|--|--|--|
| Этап начальной подготовки  | Врачебно-педагогические наблюдения   | В течение года   |
|  | Предварительные медицинские осмотры  | При определении допуска к мероприятиям                   |
|  | Периодические медицинские осмотры  | 1 раз в 12 месяцев                                       |
|  | Этапные и текущие медицинские обследования   | В течение года   |
|  | Применение медико-биологических средств  | В течение года   |
|  | Применение педагогических средств  | В течение года   |
|  | Применение психологических средств   | В течение года   |
|  | Применение гигиенических средств   | В течение года   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                            | Врачебно-педагогические наблюдения   | В течение года   |
|  | Предварительные медицинские осмотры  | При определении допуска к мероприятиям                   |
|  | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев<br>УТГ-3,4,5 г.о. 2 раза в 12 месяцев |
|  | Этапные и текущие медицинские обследования   | В течение года   |
|  | Применение медико-биологических средств  | В течение года   |
|  | Применение педагогических средств  | В течение года   |
|  | Применение психологических средств   | В течение года   |
|  | Применение гигиенических средств   | В течение года   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства<br>Этап высшего спортивного мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения   | В течение года   |
|  | Предварительные медицинские осмотры  | При определении допуска к мероприятиям                   |
|  | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 2 раза в 12 месяцев                                      |
|  | Этапные и текущие медицинские обследования   | В течение года   |
|  | Применение медико-биологических средств  | В течение года   |
|  | Применение педагогических средств  | В течение года   |
|  | Применение психологических средств   | В течение года   |

|  |                                  |                |
|--|----------------------------------|----------------|
|  | Применение гигиенических средств | В течение года |
|--|----------------------------------|----------------|

Восстановительные и реабилитационные мероприятия.

Цель: осуществление восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План применения восстановительных средств определен в таблице 13

Таблица 13

| Предназначение  | Задачи   | Средства и мероприятия  | Методические указания  |
|---|--|---|--|
| Для этапа начальной подготовки  |  |   |  |
| Развитие физических качеств с учетом специфики стрельбы из лука, физическая и техническая подготовка                                      | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности и   | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневные водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение учебно-тренировочных занятий в игровой форме. |
| Для тренировочного этапа (этап спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства |  |   |  |
| Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием  | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно-тренировочных занятий, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности возраста обучающихся | Упражнения на растяжение (стретчинг). Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности  | 3 мин<br>10-20 мин<br>5-15 мин (разминание 60%)<br>Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38—43°С 3 мин.                           |
| Во время учебно-тренировочного  | Предупреждение общего, локального  | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и   | В процессе Учебно-тренировочного   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| занятия, соревнования   | переутомления, перенапряжения   | интенсивности.<br>Восстановительный массаж, возбуждающий<br>Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).<br>Психорегуляция мобилизующей направленности | занятия.<br>3-8 мин<br><br>3 мин  |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования                      | Восстановление функции кардиореспираторной системы. лимфоциркуляции . тканевого обмена  | Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный  | 8- 10 мин   |
| Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия                    | Ускорение восстановительного процесса   | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и Душ -теплый/умеренно холодный/ теплый.   | 8-10 мин<br><br>5-10 мин  |
| В середине микроцикла, в соревнованиях свободный от соревнований день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений<br>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности.<br>Сауна, общий массаж   | Восстановительное учебно-тренировочное занятие.<br><br>После Восстановительного учебно-тренировочного занятия |
| После микроцикла, соревнований  | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий.  | Упражнения ОФП восстановительной направленности.<br>Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж.   | Восстановительное учебно-тренировочное занятие, туризм.<br><br>После восстановительной тренировки.            |
| После макроцикла, соревнований  | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления   | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна.   | 1 раз в 3 - 5 дней  |

|             |   |  |  |
|-------------|---|--|--|
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 4500 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |
|-------------|---|--|--|

Различают несколько видов средств восстановления:

Педагогические средства восстановления - это управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности.

Педагогические средства восстановления определены в таблице 14

Таблица 14

|  |   |
|--|---|
| <p>Планирование нагрузки и учебно-тренировочного процесса подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соотношение нагрузок возможностям обучающихся;</li> <li>- соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла и т.д.;</li> <li>- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>- планирование упражнений, занятий микроциклов восстановительного характера;</li> <li>- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;</li> <li>- рациональная разминка в занятиях и соревнованиях;</li> <li>- рациональное построение заключительных частей занятий</li> </ul> | <p>Режим жизни спортивной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- условия для учебно-тренировочного занятия;</li> <li>- условия для отдыха;</li> <li>- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;</li> <li>- постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;</li> <li>- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;</li> <li>- недопущение учебно-тренировочных занятий и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;</li> <li>- учет индивидуальных особенностей обучающихся .</li> </ul> |
|--|---|

Психологические средства восстановления определены в таблице 15.

Психологические средства восстановления - необходимы для снижения нервно-психологической напряженности, состояния психологической угнетенности, быстрого восстановления затраченной нервной энергии, для формирования четкой установки на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ, доведения до границ индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе.

Таблица 15

|  |   |
|--|---|
| <p>Психорегулярные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная тренировка*;</li> <li>- психорегулирующая тренировка**;</li> <li>- мышечная релаксация***;</li> <li>- внушение в состоянии бодрствования;</li> <li>- внушаемый сон-отдых;</li> <li>- гипнотическое внушение;</li> <li>- музыка и светомузыка.</li> </ul> | <p>Психологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический микроклимат в группе;</li> <li>- взаимоотношение с тренером-преподавателем и партнерами;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортабельные условия для занятий и</li> </ul> |
|--|---|

|  |   |
|--|---|
|  | отдыха;<br>- достаточная материальная обеспеченность. |
|--|---|

Аутогенная тренировка\* — психологическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма.

Психорегулирующая тренировка (ПТР)\*\*- вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям тренировочной и спортивной деятельности. Она эффективна в процессе занятий со спортсменами, хорошо владеющим релаксацией мышц, относительно здоровым, уделяющим большое внимание развитию координации движений.

«Нервно-мышечная релаксация»\*\*\* процесс выполнения ряда упражнений, которые снижают нервную активность и сократительное напряжение скелетной мускулатуры.

Медико-биологические средства определены в таблице 16.

Медико-биологические средства восстановления назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением, они используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. А также используются медико-гигиенические средства восстановления, которые способствуют повышению резистентности организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному выполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.

В группе медико-биологических средств различают:

А) гигиенические средства - рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и оборудование спортивных сооружений;

б) физические средства - массаж, сауна и парная баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук;

в) питание - сбалансированность по энергетической ценности, по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузок, соответствие климатическим и погодным условиям;

г) фармакологические средства - вещества способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса, препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кроветворения, витамины и минеральные вещества, адапторы растительного происхождения, адапторы животного происхождения, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты.

Таблица 16

|              |                              |         |        |
|--------------|------------------------------|---------|--------|
| Физиотерапия | Фитотерапия,<br>фармакология | Терапия | Массаж |
|--------------|------------------------------|---------|--------|

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| Электрофорез<br>Фонофорез<br>Магнитотерапия<br>Лазеротерапия<br>Парафинотерапия<br>Аудиотерапия<br>Грязетерапия<br>УВЧ<br>Ультрафиолетовое излучение | Фитонциды:<br>успокаивающие,<br>обезболивающие,<br>возбуждающие в виде отваров, настоев, чаев, ингаляций.<br>Тонизирующие транквилизаторы.<br>Противогипоксические адаптогены. | Мануальная терапия<br>Иглотерапия<br>Рефлексотерапия<br>Баротерапия<br>Цветотерапия<br>Аэротерапия<br>Гидротерапия<br>Биотермотерапия<br>Бальнеотерапия<br>Тейпы, анестезии.<br>Блокады | Лечебный.<br>Спортивный.<br>Медицинский.<br>Косметический (ручной, аппаратный). |
|--|--|---|---|

План применения восстановительных средств определен в таблице 17.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс - восстановление - восстановление перенапряжений.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный от учебно-тренировочных занятий день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований.

Таблица 17

| Предназначение   | Задачи   | Средства и мероприятия   | Методические указания  |
|--|--|--|--|
| Для этапа начальной подготовки   |  |  |  |
| Развитие физических качеств с учетом специфики стрельбы из лука, физическая и техническая подготовка   | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки.<br>Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение тренировок в игровой форме. |
| Для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства |  |  |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p>Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием</p>      | <p>Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно-тренировочных занятий, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного процесса и соответствие его объема.</p> | <p>Упражнения на растя-жение.<br/>Разминка.<br/>Массаж.<br/>Искусственная активизация мышц.<br/>Психорегуляция мобилизующей направленности</p>  | <p>3 мин<br/><br/>10-20 мин<br/>5-15 мин<br/>(разминание 60%)<br/>Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38—43°С 3 мин само- и гетерорегуляция</p> |
| <p>Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования</p>    | <p>Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения</p>  | <p>Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.<br/>Восстановительный массаж, возбуждающий<br/>Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).<br/>Психорегуляция мобилизующей направленности</p> | <p>В процессе учебно-Тренировочного занятия.<br/><br/>3-8 мин<br/><br/>3 мин само- и гетерорегуляция</p>   |
| <p>Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования</p> | <p>Восстановление функции кардиореспираторной системы. лимфоциркуляции. тканевого обмена</p>  | <p>Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный</p>   | <p>8- 10 мин</p>   |
| <p>Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия</p>      | <p>Ускорение восстановительного процесса</p>  | <p>Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и<br/>Душ - теплый/умеренно холодный/ теплый.</p>   | <p>8-10 мин<br/><br/>5-10 мин</p>  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| В середине микроцикла, в соревнованиях свободный от соревнований день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений<br>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочного процесса, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности.<br>Сауна, общий массаж                               | Восстановительная тренировка.<br><br>После восстановительной тренировки          |
| После микроцикла, соревнований  | Физическая и психологическая подготовка новому циклу учебно-тренировочного процесса.  | Упражнения ОФП восстановительной направленности.<br>Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. | Восстановительная тренировка, туризм.<br><br>После восстановительной тренировки. |
| После макроцикла, соревнований  | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления   | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.<br>Сауна.              | 1 раз в 3 - 5 дней   |
| Непрерывно продолжающийся   | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов   | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды                                    | 4500 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция                       |

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

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

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

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. (Приказ № 392 от 30.05.2023г.).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (№ 273-ФЗ, ред.от 17.02.2023, ст.84).

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки определены в таблицах 18,19,20, 21.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода по годам и этапам подготовки по виду спорта «стрельба из лука» ежегодно проводятся в период с сентября по октябрь месяц.

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

Таблица 18

| N<br>п/п   | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|--|---|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|  |   |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД" |   |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.   | Бег на 1000 м   | мин, с               | не более                     |         | не более                        |         |
|  |   |                      | без учета времени            |         | -                               | -       |
| 1.2.   | Бег на 1500 м   | мин, с               | не более                     |         | не более                        |         |
|  |   |                      | -                            | -       | 8.20                            | 8.55    |
| 1.3.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз       | не менее                     |         | не менее                        |         |
|  |   |                      | 13                           | 7       | 18                              | 9       |
| 1.4.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                         | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|  |   |                      | +4                           | +5      | +5                              | +6      |
| 1.5.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|  |   |                      | 140                          | 130     | 150                             | 135     |
|  |   |                      | 150                          | 135     | 160                             | 145     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                                     |   |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1.   | Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень | количество раз       | не менее                     |         |                                 |         |
|  |   |                      | 3                            |         |                                 |         |
| 2.2.   | Классическая планка.  | с                    | не менее                     |         |                                 |         |

|  |  |  |    |    |
|--|--|--|----|----|
|  | Исходное положение<br>- лежа лицом вниз.<br>Руки на 90° согнуты в локтях.<br>Упор на предплечья и кончики пальцев ног.<br>Прямая линия от макушки до пяток |  | 50 | 40 |
|--|--|--|----|----|

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

Таблица 19

| N п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив           |                     |
|---|---|-------------------|--------------------|---------------------|
|   |   |                   | мальчики/<br>юноши | девочки/<br>девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД"                            |   |                   |                    |                     |
| 1.1.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз    | не менее           |                     |
|   |   |                   | 18                 | 9                   |
| 1.2.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                         | см                | не менее           |                     |
|   |   |                   | +5                 | +6                  |
| 1.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                | не менее           |                     |
|   |   |                   | 150                | 140                 |
| 1.4.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)   | количество раз    | не менее           |                     |
|   |   |                   | 36                 | 30                  |
|   |   |                   | 39                 | 34                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД", "асимметричный лук" |   |                   |                    |                     |
| 2.1.  | Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень | количество раз    | не менее           |                     |
|   |   |                   | 4                  |                     |
| 2.2.  | Растягивание лука до касания подбородка за 60 с   | количество раз    | не менее           |                     |
|   |   |                   | 10                 |                     |
| 2.3.  | Удержание лука в растянутом   | с                 | не менее           |                     |

|   |   |   |    |    |
|---|---|---|----|----|
|   | положении до касания подбородка.<br>Фиксация положения          |   | 25 | 20 |
|   |   |   | 10 |    |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b> |   |   |    |    |
| 3.1.                                      | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" |    |    |
| 3.2.                                      | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"                               |    |    |

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

Таблица 20

| N<br>п/п   | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив                                  |   |
|--|---|----------------------|---|---|
|  |   |                      | мальчики/<br>юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девочки/<br>девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>  |   |                      |   |   |
| 1.1.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее                                  |   |
|  |   |                      | 36  | 15  |
| 1.2.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее                                  |   |
|  |   |                      | +11                                       | +15   |
| 1.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее                                  |   |
|  |   |                      | 190                                       | 160   |
| 1.4.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз       | не менее                                  |   |
|  |   |                      | 39  | 34  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД", "асимметричный лук"</b> |   |                      |   |   |
| 2.1.   | Прыжки через скакалку   | количество раз       | не менее                                  |   |
|  |   |                      | 115                                       | 105   |
| 2.2.   | Растягивание лука до касания  | количество раз       | не менее                                  |   |

|                                    |  |   |          |    |
|------------------------------------|--|---|----------|----|
|                                    | подбородка за 60 с   |   | 18       | 17 |
| 2.3.                               | Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка.<br>Фиксация положения | с | не менее |    |
|                                    |  |   | 30       | 25 |
|                                    |  |   | 30       | 25 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |  |   |          |    |
| 3.1.                               | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"                                      |   |          |    |

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

Таблица 21

| N п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив                     |                                 |
|---|---|-------------------|------------------------------|---------------------------------|
|   |   |                   | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД"                            |   |                   |                              |                                 |
| 1.1.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз    | не менее                     |                                 |
|   |   |                   | 36                           | 15                              |
| 1.2.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см                | не менее                     |                                 |
|   |   |                   | +11                          | +15                             |
| 1.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                | не менее                     |                                 |
|   |   |                   | 185                          | 155                             |
|   |   |                   | 225                          | 180                             |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД", "асимметричный лук" |   |                   |                              |                                 |
| 2.1.  | Классическая планка. Исходное положение - лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток | мин               | не менее                     |                                 |
|   |   |                   | 4                            | 3                               |
| 2.2.  | Растягивание лука до касания подбородка. Фиксация положения   | с                 | не менее                     |                                 |
|   |   |                   | 20                           |                                 |

|                                    |  |   |          |    |
|------------------------------------|--|---|----------|----|
| 2.3.                               | Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка.<br>Фиксация положения | с | не менее |    |
|                                    |  |   | 35       | 30 |
|                                    |  |   | 35       | 30 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |  |   |          |    |
| 3.1.                               | Спортивное звание "мастер спорта России"   |   |          |    |

Программный материал считается освоенным, полностью на этапе, годе обучения, если обучающийся по результатам контрольных тестов и упражнений выполнил не менее:

НП:

- по общей физической и специальной физической подготовке не менее 6 тестов из 7 (это составляет от 80 до 100% выполнения);

УТЭ:

- по общей физической и специальной физической подготовке не менее 6 тестов из 7 (это составляет от 80 до 100% выполнения);

ССМ:

- по общей физической и специальной физической подготовке не менее 6 тестов из 7 (это составляет от 80 до 100% выполнения);

ВСМ:

- по общей физической и специальной физической подготовке не менее 5 тестов из 6 (это составляет от 80 до 100% выполнения).

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

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

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

Таблица 22

| №<br>п/п | Тренировочные средства  | Этапы спортивной подготовки |                   |
|----------|---|-----------------------------|-------------------|
|          |   | ЭНП                         |                   |
|          |   | до года                     | свыше одного года |
| 1        | Техника безопасности  | +                           | +                 |
| 2        | Обучение элементам техники стрельбы из лука с помощью дополнительных средств (резиновый жгут) | +                           | +                 |
| 3        | Обучение элементам техники стрельбы из лука на облегченном луке                               | +                           | +                 |
| 4        | Изготовка и корректировка позы  | +                           | +                 |
| 5        | Прицеливание  | +                           | +                 |
| 6        | Хват (способ удержания лука)  | +                           | +                 |
| 7        | Захват (способ удержания тетивы)  | +                           | +                 |
| 8        | Натяжение лука и дотяг  | +                           | +                 |
| 9        | Выпуск тетивы   | +                           | +                 |
| 10       | Управление дыханием   | +                           | +                 |
| 11       | Согласованное выполнение всех элементов   | +                           | +                 |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | техники   |   |   |
| 12 | Положение ног   | + | + |
| 13 | Положение туловища  | + | + |
| 14 | Положение головы  | + | + |
| 15 | Положение руки, удерживающей лук                                  | + | + |
| 16 | Исходное положение лучника  | + | + |
| 17 | Положение основной стойки стрелка                                 | + | + |
| 18 | Положение кисти руки, удерживающей лук                            | + | + |
| 19 | Положение руки, удерживающей тетиву                               | + | + |
| 20 | Положение руки, удерживающей лук                                  | + | + |
| 21 | Хват рукоятки спортивного лука                                    | + | + |
| 22 | Захват и положение правой руки, удерживающей тетиву               | + | + |
| 23 | Коррекция прицеливания  | + | + |
| 24 | Удержание мушки на фоне чистого щита                              | + | + |
| 25 | Удержание мушки на фоне белого листа бумаги большого размера      | + | + |
| 26 | Удержание мушки в перекрестии, нарисованном на белом листе бумаги | + | + |
| 27 | Удержание мушки в круге разного диаметра                          | + | + |
| 28 | Совмещение «плоскости» лука                                       | + | + |
| 29 | Стрельба с кликером по чистому щиту на короткой дистанции (3-5 м) | + | + |
| 30 | Стрельба по щиту на коротких дистанциях (18, 25, 30 м)            | + | + |

| № п/п | Программный материал  | УТЭ        |               | ССМ | ВСМ |
|-------|---|------------|---------------|-----|-----|
|       |   | до 3-х лет | свыше 3-х лет |     |     |
| I.    | Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»                                 |            |               |     |     |
| 1     | Стрельба с кликером по чистому щиту на короткой дистанции (3-5 м)   | +          | +             | +   | +   |
| 2     | Стрельба по щиту на коротких дистанциях (18, 25, 30 м)              | +          | +             | +   | +   |
| 3     | Стрельба по щиту на различных дистанциях (18, 25, 30, 50, 70, 90 м) | +          | +             | +   | +   |
| 4     | Стрельба по экрану (белому листу бумаги) на кучность                | +          | +             | +   | +   |
| 5     | Стрельба по мишени на кучность                                      | +          | +             | +   | +   |
| 6     | Стрельба на совмещение средней точки попадания                      | +          | +             | +   | +   |
| 7     | Стрельба на результат   | +          | +             | +   | +   |
| 8     | Контроль техники стрельбы   | +          | +             | +   | +   |
| 9     | Скоростная стрельба из лука   | +          | +             | +   | +   |
| 10    | Командная стрельба из лука  | +          | +             | +   | +   |

**На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации)** главное внимание уделяется обучению технике основных приемов, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта.

Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической).

При построении учебно-тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в стрельбе из лука.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** учебно-тренировочные задания по всем компонентам тренировки формируются из упражнений, освоенных ранее.

На основе типовых упражнений разрабатываются другие, которые применяются систематически с увеличением мощности и объема нагрузки. Характерная отличительная черта в содержании работы состоит в том, что с целью совершенствования спортивного мастерства проводится индивидуализация тренировочного процесса.

Материал по видам подготовки представлен для всех этапов дифференцированно. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются учебно-тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста и года обучения в Учреждении.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества. Необходимо в чувствительные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств.

Уровень физической подготовленности является объективно действующим фактором, оказывающим влияние на процесс становления и поддержания спортивной формы стрелков из лука.

Большое значение физической подготовке в стрельбе из лука придается еще и потому, что стрелковые упражнения, характеризующиеся однообразным повторением одних и тех же действий, иногда превращаются в весьма утомительное занятие, снижающее интерес к процессу учебно-тренировочного занятия и ускоряющее появление признаков потери работоспособности. При этом автоматизированные процессы и двигательные навыки не обогащаются, а наоборот, возможности их дальнейшего совершенствования уменьшаются.

Этот фактор является иногда основной причиной прекращения роста спортивного мастерства при продолжении учебно-тренировочного занятия, а переутомление и потеря интереса к занятиям, наступающие из-за монотонной, однообразно выполняемой работы, приводят к снижению спортивных результатов. В связи с этим задачи и содержание физической подготовки должны учитывать специфику вида спорта и быть направлены на повышение эффективности спортивной деятельности стрелков из лука.

В основе системы физического воспитания лежит принцип всесторонней физической подготовки (ВФП).

Основными задачами физической подготовки стрелков из лука являются:

- укрепление здоровья обучающегося и предотвращение отрицательного влияния на организм стрелка из лука больших специфических нагрузок;
- повышение функциональных возможностей организма;
- расширение круга двигательных навыков;
- развитие основных двигательных качеств и способностей стрелка из лука: выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости;
- подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них;
- формирование физических возможностей, необходимых для совершенствования техники и тактики стрельбы из лука.

Составными частями физической подготовки являются общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП). Каждая из этих частей имеет свои задачи, средства, методы, свою специфику.

#### 14.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления стрелков из лука, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм обучающегося в результате учебно-тренировочных занятий стрельбой из лука.

Средствами ОФП являются самые различные упражнения, учебно-тренировочные занятия по дополнительным видам спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств лучника и обогащающей арсенал его двигательных навыков.

Хотя ОФП имеет существенные отличия от СФП и решает свои специфические задачи, она в определенной степени должна обязательно учитывать специфику избранного вида спорта.

В силу взаимодействия и взаимообусловленности двигательных качеств и навыков общая физическая подготовка является основой для успешной специальной подготовки.

#### Влияние физических качеств и телосложения на результативность

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности             | 2               |
| Мышечная сила                      | 3               |
| Вестибулярная устойчивость         | 3               |
| Выносливость                       | 2               |
| Гибкость                           | 2               |
| Координационные способности        | 3               |
| Телосложение                       | 1               |

где, 3 – значительное влияние;

2– среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

В теории и методике спорта принято понимать под физической подготовкой спортсмена процесс развития его физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях.

К физическим качествам относят скоростные способности, выносливость, силу, гибкость, ловкость (координационные способности).

Данные способности лежат в основе спортивной работоспособности, проявляясь непосредственно через технику и тактику стрельбы.

Физическая подготовка осуществляется с помощью основных и подготовительных упражнений. К первым относится непосредственно стрельба, ко вторым - общеразвивающие и специальные упражнения. К общеразвивающим упражнениям обычно относят занятия другими (вспомогательными) видами спорта или занятия любой физической деятельностью, естественно, ориентированной на развитие определенных способностей с учетом специфики избранного вида спорта. Это плавание, бег, езда на велосипеде, настольный теннис, катание на коньках, бег на лыжах и т.д.

Специальные упражнения направлены на развитие физических качеств, непосредственно обеспечивающих эффективное выполнение основного спортивного движения, т.е. выстрела из лука.

#### Развитие выносливости

В стрелковом спорте под выносливостью принято понимать способность противостоять утомлению во время тренировочной и соревновательной деятельности путем мобилизации функциональных возможностей организма.

Выносливость теснейшим образом связана с процессом утомления. Различают несколько типов утомления:

- умственное (связанное с интенсивным характером мыслительных процессов);
- сенсорное (утомление различных анализаторов);
- эмоциональное (как следствие интенсивных эмоциональных переживаний);
- физическое (вызванное продолжительными мышечными напряжениями).

В стрельбе из лука присутствуют все перечисленные виды утомления. Физическая подготовка стрелка из лука, развивающая в том числе и физические качества спортсмена, имеет весьма разнообразный характер благодаря выполнению различных упражнений, направленных на совершенствование тех видов выносливости, которыми характеризуется спортивная деятельность лучника.

На учебно-тренировочном занятии, направленной на развитие этого вида выносливости, образуются условно-рефлекторные связи, улучшающие регуляцию деятельности мышц, совершенствующие кровообращение, дыхание, обмен веществ, теплорегуляцию, совершенствуются системы организма, которые определяют состояние здоровья спортсмена и уровень его функциональной, физической и психологической подготовленности.

Именно благодаря высокому уровню развития общей выносливости организм стрелка приобретает необходимую способность сопротивляться утомлению в процессе специальной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, быстрее восстанавливаться после физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок.

Развитие выносливости лучше всего достигается длительными физическими нагрузками, вызывающими мощное развертывание в организме окислительных процессов (обменного характера). В этом случае улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается экономичность обмена веществ, увеличивается кислородный запас во время работы, а также улучшается деятельность внутренних органов. Лучшие условия для

необходимых сдвигов в организме создаются при выполнении длительной работы в умеренном темпе.

Следует отметить, что выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий спортсмены испытывают утомление. При этом в организме происходят адаптационные изменения, повышающие общую выносливость организма.

#### Гибкость

Гибкость зависит главным образом от формы суставных поверхностей, растяжимости позвоночного столба, связок, сухожилий.

На гибкость влияет тонус мышц, зависящий от состояния центральной нервной системы. Под ее влиянием эластические свойства мышц могут в значительной степени меняться.

Проявления гибкости зависят также от температуры внешней среды: при повышении температуры гибкость увеличивается, при ее уменьшении – понижается. Этот фактор необходимо учитывать, так как стрельба в условиях пониженной температуры приводит к ухудшению гибкости и получению травм.

#### Скоростные способности

Под скоростными способностями принято понимать комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Скоростные способности подразделяются на группы:

- скорость простой и сложной реакции (измеряется латентным временем реагирования);
- скорость выполнения отдельных двигательных актов (измеряется величинами скорости и ускорения при выполнении отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением);
- частота движений - темп (измеряется количеством движений в единицу времени).

#### Развитие ловкости

Ловкость - это способность быстро овладевать координационно сложными действиями, а также быстро корректировать двигательную деятельность в соответствии с изменением обстановки.

Ловкость характеризуется координационной сложностью двигательных действий и точностью движений, временем их выполнения.

В структуре координационных способностей следует выделять:

- Способность к овладению новыми движениями.
- Умение дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими.
- Способность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности.

**Примерные комплексы физических упражнений в недельном учебно-тренировочном цикле стрелков из лука.**

#### Учебно-тренировочное занятие № 1

- 1.Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений для головы, верхнего плечевого пояса, рук, туловища, ног;
- 2.Основная часть – постановка корпуса тела стрелка на линии стрельбы:  
постановка ног на линии стрельбы (открытая стойка, закрытая стойка);  
-направление корпуса к линии мишени, движение корпуса относительно линии мишени вперед, вправо, влево;  
-направление руки, удерживающей лук;  
-поворот головы в направлении линии мишени;

-постановка руки, натягивающей тетиву лука, основное движение руки, натягивающей тетиву;

-имитация выстрела, имитация движения руки после выстрела;

3. Заключительная часть:

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

-игры подвижные;

-дыхательные упражнения.

### **Учебно-тренировочное занятие № 2**

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

2.Основная часть – постановка руки, удерживающей лук:

-постановка руки, удерживающей лук, отработка хвата рукоятки лука;

-тренировка супинации, пронации локтя руки, удерживающей лук без нагрузки и с нагрузкой (на резине, в упоре о стену, в упоре на вертикальную палку, в упоре на тренажерном луке;

-направление руки удерживающей лук к линии мишени, супинация/пронация локтевого сустава без упора/в упоре;

-движение руки – поднятие/опускание руки без упора, в упоре с рукояткой лука, луком, пронация/супинация локтевого сустава;

-поворот головы в направление линии мишени в процессе удержания лука;

3.Заключительная часть:

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

-игры с мячом;

-дыхательные упражнения.

### **Учебно-тренировочное занятие № 3**

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

2.Основная часть – тренировка захвата тетивы лука:

-постановка руки, удерживающей лук и имитация натяжения тетивы;

-постановка руки, натягивающей лук, отработка захвата тетивы лука;

-имитация растяжения тетивы на резиновом жгуте, на тренажерном(облегченном) луке;

-натяжение тетивы лука без нагрузки и с нагрузкой (на резине, в упоре о стену, в упоре на вертикальную палку, в упоре на тренажерном луке);

-тренировка захвата тетивы лука, натяжение облегченного лука;

-движение руки, растягивающей тетиву лука относительно линии мишени;

-поворот головы в направление линии мишени в процессе натягивания лука;

3. Заключительная часть:

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

-игры в дартс;

-дыхательные упражнения.

#### **Учебно-тренировочное занятие № 4**

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

2.Основная часть – тренировка прицеливания:

-постановка головы в область мишени и имитация прицеливания;

-постановка головы в область линии стрельбы на дальность;

-отработка прицеливания, контроль мушки и совмещение мушки с мишенью, поиск центра мишени;

-контроль прицеливания и удержание мушки с центром мишени;

-ориентация на линии стрельбы, поиск мишени на линии стрельбы на дальность;

-имитация прицеливания с задержкой дыхания;

3.Заключительная часть:

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

-броски теннисного мяча в цель;

-дыхательные упражнения.

#### **Учебно-тренировочное занятие № 5**

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

2.Основная часть – тренировка выпуска тетивы лука:

-постановка руки, удерживающей лук, и имитация выпуска тетивы;

-постановка руки, натягивающей лук, отработка выпуска тетивы лука;

-имитация выпуска тетивы на резиновом жгуте, на тренажерном(облегченном) луке;

-натяжение тетивы лука и выпуск ее без нагрузки и с нагрузкой (на резине, в упоре о стену, в упоре на вертикальную палку, в упоре на тренажерном луке);

-тренировка выпуска тетивы лука, стрельба на облегченном луке без стрелы;

-движение руки, растягивающей тетиву лука после выпуска;

-прицеливание в направление линии мишени в процессе натягивания лука;

3.Заключительная часть:

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

-игры в бадминтон;

-дыхательные упражнения.

#### **Учебно-тренировочное занятие № 6**

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

2.Основная часть – натяжение облегченного лука со стрелой;

-постановка стрелы в лук (гнездо, полочка), захват тетивы;

-постановка руки, удерживающей лук, и натяжение тетивы со стрелой;

-удержание лука с заряженной стрелой в области мишени;

-выпуск стрелы на тренажерном (облегченном) луке;

-натяжение лука с заряженной стрелой и имитация прицеливания с задержкой дыхания (на тренажерном луке);

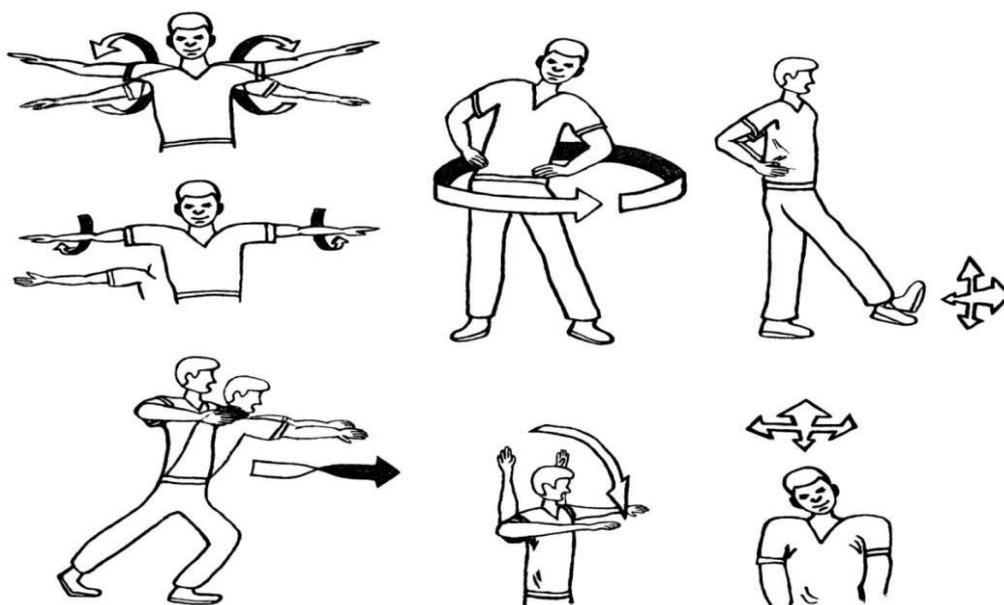
□тренировка выпуска стрелы;

- стрельба на облегченном луке;
- контроль движения руки после выстрела;
- контроль прицеливания в направлении линии мишени в процессе стрельбы;

### 3.Заключительная часть:

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

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений для головы, верхнего



плечевого пояса, рук, туловища, ног, используемый в разминке представлен на рис.

Упражнения для головы, плеч, рук в исходном положении (основная стойка):

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

### Упражнения для туловища:

- наклоны туловища вперед, вниз, назад (касаясь пяток);
- повороты туловища вправо, влево, вокруг в наклоне вперед;
- поочередно стойка на правой (левой) ноге, левую (правую) ногу отвести назад, развернувшись к ней через правое плечо – руки вверх;
- поочередно баланс на правой/левой ноге с закрытыми глазами;

- попеременное поднятие (правой и левой) ноги от пола с поочередным касанием правой руки и левой ноги/левой руки и правой ноги;
- в прыжках разнонаправленные координационные движения руками и ногами;
- силовые напряжения мышц спины в положении лежа на животе(одновременное поднятие руки и ног);
- силовые напряжения мышц живота в положении лежа на спине(руки за головой, ноги прямые);
- лежа на боку: поочередное и одновременное отведение вперед/назад руки и ноги;
- сидя в группировке, обхватив руками ноги, согнутые в коленях, опрокидывание корпуса на спину (покачивание);
- лежа на животе, имитация плавательных движений руками и ногами;
- лежа на спине одновременные касания руками и ногами, поднятыми вверх;
- в упоре кулаками в пол и на носки ног мышечные напряжения выпрямленного тела;
- сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу;
- сгибание/разгибание рук в упоре сзади на скамейке, ноги выпрямлены вперед.

#### **Упражнения для ног:**

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

#### **Дыхательные упражнения:**

- надувание живота, втягивание живота;
- многократные (3-4 раза) выдохи на один вдох;
- максимальные вдох, обхватив руками грудную клетку;
- задержка дыхания на полувыдохе;
- сдувание водяных капель с ладони;
- надувание резиновых шариков;
- выдыхание в стакан с водой через соломинку;
- длинный выдох через плотно сжатые губы;
- многократные (6-7 раз) выдохи через плотно сжатые губы;
- чередование полного вдоха с поднятыми вверх руками, с полным выдохом в наклоне вниз, руки вниз.

#### **Упражнения для укрепления мышц спины и осанки:**

- круговые вращения плечевыми суставами одновременно и поочередно;
- сведение-разведение плечевых суставов вперед-назад;
- поднятие вверх, опускание вниз плечевых суставов;
- сведение лопаток вместе, отводя голову назад, спину прогнув назад;
- сведение прямых рук назад, удерживая это положение на счет;
- сведение рук назад, согнув их в локтевых суставах (локти на уровне плеча), удерживая

это положение на счет;

- правая рука сверху, левая рука снизу, захват кистей рук за спиной(тоже со сменой рук);
- правую руку отвести за голову влево, а левую руку отвести за спину вправо,поочередно меняя положение рук;
- разворот корпуса вправо, правая рука вверх, левая за спину; - сменаположений рук, разворот корпуса влево;
- поворот головы вправо/влево, с отведением противоположной ноги (левой/правой) назад;
- поочередные хлопки руками за спиной, перед грудью на счет;
- руки вверх, пружинистые движения руками назад, на счет;
- правая рука вытянута вверх, левая опущена вниз, стойка на левой ноге – пружинящие движения на опорной ноге с опорой на пальцы ног и движением вверх разноименной рукой (вытянутой вверх);
- смена положений рук/ног;
- силовые напряжения мышц спины лежа на животе (ноги/руки тянутсявверх);
- стоя спиной на шаг от стены, руки в стороны, ладонями рук касаться стены,на счет;
- руки сомкнуть в замок за спиной, отводя корпус и голову назад, на счет;
- поочередно касаться правой/левой рукой левой/правой ноги, отводя рукуза спину, и отрывая стопу с отведением ее назад.

#### 14.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для избранного вида спорта.

Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально подготовительные упражнения.

К основным относятся непосредственно сама стрельба. Специально подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к стрельбе из лука и представляют собой в основном различные сочетания имитации как отдельных элементов, так и выстрела в целом, выполняемые с резиновым жгутом, луком и с помощью тренажерных устройств в различных специально моделируемых соревновательных условиях.

Стрельба из лука характеризуется рядом особенностей, предъявляющих повышенные требования к организму лучника в связи со спецификой его спортивной деятельности.

Поза стрелка существенно отличается от обычной позы стоящего человека. Для стрелка из лука необходимо создать такое рабочее положение, при котором обеспечивалась бы наибольшая устойчивость системы «стрелок-оружие».

Для этого требуются значительные мышечные усилия, которые необходимо проявлять в течение нескольких часов. При анализе медицинских карт ведущих стрелков выявлены в той или иной мере нарушения осанки: искривление позвоночника во фронтальной плоскости, асимметрия плеч, лопаток, костей таза и т.д.

Даже после одноразовой тренировочной нагрузки остаточное искривление позвоночника вследствие асимметричного статического напряжения мышц туловища удерживается около 1,5-2 ч после стрельбы. В результате длительных и однообразных занятий без применения простейших

корректирующих упражнений происходит фиксация неправильного положения позвоночника.

В результате длительных и систематических занятий у стрелков могут возникать и другие специфические заболевания опорно-двигательного аппарата. Наиболее распространенные из них: плоскостопие, деформирующий артроз, пояснично-крестцовый радикулит, артрит, остеохондроз, миозит, паратенонит и др.

Одним из распространенных заболеваний является вегетативно-сосудистая дистония – нарушение тонуса сосудов как следствие высокой эмоциональной напряженности тренировочной и соревновательной деятельности на фоне невысокого уровня функциональной и физической подготовленности. К сопутствующим заболеваниям, обусловленным спецификой вида спорта, относятся различные простуды: ринит, бронхит, пневмония, ангина, фарингит, отит и т.д. Часто при игнорировании спортсменами и тренером неблагоприятно воздействующих на лучника факторов внешней среды перечисленные заболевания приобретают хронический характер.

В связи со всем вышеперечисленным тренеры-преподаватели и обучающиеся должны учитывать возможные негативные последствия при занятиях стрельбой из лука и стараться их предотвратить, включая в план подготовки необходимые мероприятия, направленные на оздоровление организма и профилактику травм и заболеваний.

***Для предотвращения отрицательных воздействий необходимо использовать совокупность профилактических мероприятий, которые можно подразделить на четыре группы:***

- Комплекс корректирующих упражнений, включаемых в тренировочное занятие.
- Комплекс упражнений, выполняемых после тренировки.
- Самостоятельные занятия.
- Занятия другими видами спорта: плавание, езда на велосипеде, теннис, футбол и др.

Рациональное использование этих мероприятий позволяет также решать вопросы, связанные с восстановлением оптимального уровня деятельности функциональных систем организма лучника, обеспечивающих высокую эффективность его спортивной работоспособности, предупреждающих состояние перетренированности и позволяющих длительное время сохранять высокую спортивную форму.

Комплексная разминка стрелка из лука.

Под разминкой подразумевается выполнение специально подобранных упражнений, которое предшествует выступлению на соревнованиях или основной части занятий(тренировке).

Разминка проводится с целью достижения оптимального уровня возбудимости нервной системы (сенсорных и моторных нервных центров коры больших полушарий, вегетативных нервных центров) и двигательного аппарата, повышения обмена веществ и температуры тела, усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшения координации движений, т.е. для подготовки организма к предстоящей работе. Она также является одним из основных средств профилактики спортивного травматизма.

К разминке предъявляются следующие основные требования:

- Упражнения должны быть простыми, доступными и знакомыми спортсменам.
- Выполнение комплекса упражнений должно привести организм стрелка в состояние оптимальной психофизической готовности.

#### 14.3 Техническая подготовка.

Техническая подготовка - это процесс овладения техникой стрельбы из лука и приобретения высокого уровня спортивного мастерства, обеспечивающего достижение наивысших результатов в соревновательных условиях.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений. Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Стрельба из лука относится к технически сложным видам спорта. Спортивные достижения в стрельбе из лука определяются в основном высоким уровнем специальной статической и динамической силовой выносливости, совершенством технического мастерства, высоким уровнем тактической и психической подготовленности.

Основными задачами технической подготовки являются:

- освоение основных элементов выстрела из лука;
- совершенствование техники стрельбы.

Решение первой задачи состоит в обучении спортсменов основным элементам техники выполнения выстрела, к которым относится прицеливание (как процесс), натяжение лука, выполнение выпуска (расслабление пальцев и освобождение тетивы из захвата).

Стрелки из блочного лука для освобождения тетивы выполняют действия, связанные с нажимом на спусковой крючок или кнопку размыкателя.

Обучение прицеливанию предусматривает освоение целого комплекса сложных и взаимосвязанных микродействий, обеспечивающих принятие рациональной изготки, регуляцию дыхания, натяжение лука, наведение и удержание лука в плоскости выстрела, совмещение и удержание мушки в районе прицеливания.

Выполнение выпуска тетивы предусматривает также множество последовательно и одновременно выполняемых микродействий, обеспечивающих продолжающееся натяжение лука, движение руки, удерживающей тетиву в плоскости выстрела, расслабление пальцев исход

с них тетивы. Все эти движения должны быть строго согласованными с действиями руки, удерживающей лук и обеспечивающей надежный упор (постоянно возрастающее сопротивление давлению лука).

Натяжение лука предусматривает согласованную работу мышц руки, удерживающей лук, и мышц руки и спины, выполняющих его.

Этот элемент состоит из ряда микродействий, обеспечивающих удержание лука, удержание тетивы, положение предплечья руки, удерживающей лук, согласованную работу мышц спины и руки, выполняющей натяжение и удержание лука и т.п., и выполняется одновременно с прицеливанием и выпуском.

Резкого и определенно выраженного перехода от первичной постановки навыка к его совершенствованию не существует, поэтому разделение подготовки стрелка на обучение и совершенствование носит чисто условный характер. Однако при совершенствовании техники стрельбы изменяется удельный вес различных средств и методов работы.

Основная задача совершенствования состоит в выполнении точного, свободного и вариативного технического приема (действия). Достигается это при многократном его повторении в усложненных условиях.

К частным педагогическим задачам можно отнести изолированное совершенствование:

- основных элементов техники выстрела (прицеливания, натяжения лука и выполнения выпуска);

- элементов выстрела (изготовка, способ удержания лука, удержание тетивы, управления дыханием, собственно прицеливание);

- микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы, способа натяжения лука, способы удержания тетивы и т.п.);

- техники выполнения выстрела в целом.

На тренировках можно решать отдельно или вместе все четыре частные педагогические задачи, которые реализуются в тренировочном процессе в зависимости от этапа, периода подготовки, а также от индивидуальных особенностей лучника и уровня его подготовленности.

В процессе овладения техникой выстрела из лука у лучника развиваются специфические качества: «чувство надежного упора», «чувство жесткости изготовки», «чувство надежного захвата тетивы», «чувство устойчивости», «чувство времени», которые в совокупности с технико-тактическим мастерством образуют ведущее специализированное качество стрелка - «чувство выстрела».

Дополнительная информация направлена непосредственно на сознание спортсмена.

Источником ее является рассказ и показ. Эта информация помогает составить представление о выполняемых движениях, допускаемых ошибках, расхождении фактического состояния с заданным, о результативности двигательных действий в целом.

Информация о движениях, поступающая в систему управления, играет значительную роль в образовании новых умений, в закреплении и автоматизации навыков, в совершенствовании техники стрельбы в целом. Из множества разнообразных двигательных действий отбираются и закрепляются только те, которые приводят к заданному результату.

При повторении эти движения закрепляются и образуют прочный навык, в то время как остальные движения, не являющиеся по обобщенному анализу основной и дополнительной информации эффективными, не закрепляются. Поэтому в стрельбе из лука, где предметом углубленного технического совершенствования на протяжении многих лет является одно и то же действие - выполнение выстрела, наиболее трудной задачей является периодическое преобразование

и обновление чрезвычайно прочно закрепленных действий для приведения их в соответствие с возросшим уровнем физической и психической подготовленности лучника.

Стрелкам из лука не приходится разучивать какие-то принципиально новые действия.

Поэтому содержанием их специальной технической подготовки является постоянное совершенствование:

- устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень»;
- однообразия изготовления, хвата, захвата, фиксации (если она имеет место);
- однообразия прицеливания;
- восприятия мышечных усилий, связанных с сопротивлением давлению лука и его натяжением;
- восприятия мышечных усилий при выполнении выпуска (спуска);
- способности распределять микродвижения в микроинтервалах времени;
- согласованности между прицеливанием, натяжением лука и выполнением выпуска (спуска);
- автоматизма пусковых усилий при оптимальной устойчивости лука;
- надежности техники выполнения выстрела и т.д.

Под совершенствованием техники стрельбы понимается ее шлифовка и увеличение вариативности и помехоустойчивости в соответствии с усложняющимися условиями соревновательной деятельности.

Техническое совершенствование продолжается в течение всей многолетней подготовки стрелка из лука и при грамотной организации этого процесса приводит к росту технического мастерства. Под техническим мастерством подразумевается совершенное владение наиболее рациональной техникой движений, обеспечивающих выполнение высокоэффективного прицельного выстрела, при установке на достижение максимально возможного результата в сложных условиях ответственных соревнований. Принято выделять три этапа совершенствования технического мастерства: поисковый, стабилизации, адаптивного (приспособительного) совершенствования.

#### **Обучение элементам техники стрельбы из лука:**

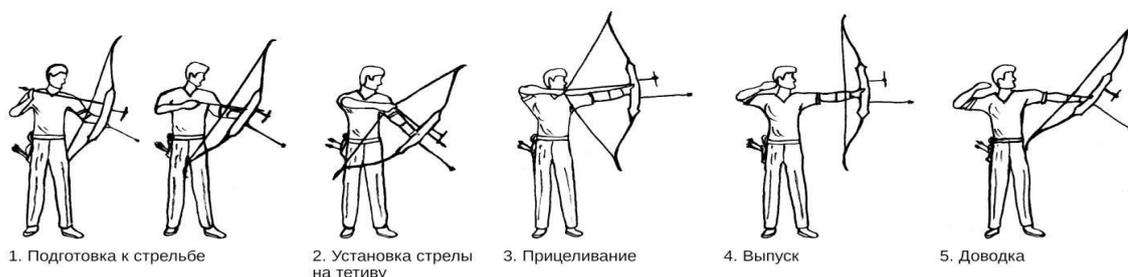
- подготовка и корректировка позы;
- прицеливание;
- хват (способ удержания лука);
- захват (способ удержания тетивы);
- натяжение лука и дотяг;
- выпуск;
- управление дыханием;
- согласованное выполнение всех элементов техники.

#### **Обучение выполнению целостного выстрела:**

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

#### **Техника выполнения выстрела из лука.**

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



### Положение ног.

Стрелок (правша) обычно стоит левым боком к мишени. Ноги, представляющие опору для всего тела, так как стрельба ведется в вертикальном положении, должны быть выпрямлены. Напряжением соответствующих мышц создается минимум внутренних степеней свободы для нижних конечностей и нижней части туловища, то есть движения во всех суставах (голеностопных, коленных, тазобедренных) должны быть минимальны. Это является обязательным условием поддержания равновесия и снижения колебаний для обеспечения неподвижности системы «стрелок-оружие». Естественно, что перенапряжение мышц ног и туловища недопустимо, так как это может вызвать раскоординацию в системе управления основными движениями.

Стопы ног расположены друг от друга примерно на ширине плеч, носки немного развернуты в стороны. Положение стоп ног должно быть постоянным, не изменяться от выстрела к выстрелу. Оно определяется расположением характерных точек стоп (передняя и задняя точки оси, проходящей через середину пятки и середину большого пальца).

Различают три основных варианта изготовки: открытая, боковая, закрытая. Выбор того или иного варианта зависит от индивидуальных особенностей лучника. Эти варианты в основном различаются по положению туловища относительно линии мишени, определяемому в первую очередь положением стоп ног.

1. Открытая изготовка характеризуется наименьшим углом между рукой, удерживающей лук, и линией плеч (угол изготовки). При этом стопы располагаются таким образом, что стопа правой ноги находится впереди левой, то есть ось площади опоры проходит под углом к направлению стрельбы. Туловище в большей степени, чем при других вариантах изготовки, повернуто к мишени.

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

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

Наиболее распространенной в настоящее время является боковая изготовка.

Все три разновидности изготовки подразделяются на предварительную и основную.

Предварительная изготовка заключается в выполнении движений, обеспечивающих правильную постановку стоп ног относительно друг друга и ориентацию туловища относительно линии мишени. Голова, как правило, немного повернута в сторону

мишени. Лук либо удерживается на весу левой рукой, опущенной вдоль туловища, либо опирается нижним плечом на левую стопу и удерживается левой рукой, согнутой в локтевом суставе.

Основная изготовка заключается в выполнении необходимых действий для принятия стрелком положения с натянутым луком вплоть до касания тетивой определенных (индивидуальных) ориентационных точек на лице (подбородок, кончик носа и т.д.).

#### **Положение туловища.**

В изготровке стрелка из лука, это положение может быть оценено условной вертикальной осью. В зависимости от индивидуальных особенностей эта ось может располагаться строго вертикально или с небольшим наклоном вперед. При таком положении туловища легче уменьшить нежелательное касание и давление тетивы на грудь стрелка.

Положение туловища должно подчиняться основному требованию – создавать биомеханическую опору и сохранять ее в течение всего времени выполнения выстрела. В связи с этим работа мышц туловища должна быть как можно менее вариативной, что требует постоянной тренировки.

Положение туловища определяется расположением характерных его точек (живота, таза, а также оси, проходящей через тазобедренные суставы).

#### **Положение головы.**

Голова стрелка повернута лицом к мишени. Мышцы шеи, удерживающие голову в вертикальном положении и участвующие в повороте головы, не должны быть излишне напряжены. В противном случае это может нарушить кровоток, привести к чрезмерному напряжению мышцы туловища и руки, выполняющей натяжение лука, что, в свою очередь, может вызвать дискоординацию движений и, как следствие, возникновение ошибок. Положение головы должно быть однообразным и не меняться в процессе выполнения выстрела, иначе это может негативно сказаться на качестве прицеливания.

Расстояние между глазами (ведущим глазом) и хвостовиком стрелы всегда должно быть постоянным, поэтому зубы должны быть плотно сжаты. Точки (точка) соприкосновения тетивы и лица (кончик носа, середина подбородка, справа от лица) должны быть постоянными.

Нижняя челюсть должна плотно соприкаться с верхней частью кисти напальчиком, так как кисть руки, выполняющей натяжение лука, движется вдоль челюстной кости и однообразное место касания служит постоянным ориентиром правильности движения руки.

Ведущий глаз должен располагаться на некотором (одинаковом) расстоянии от плоскости выстрела для того, чтобы тетива не заслоняла мушку прицела.

#### **Положение руки, удерживающей лук.**

Левая (обычно) рука, удерживающая лук, поднята в сторону мишени, выпрямлена и находится по отношению к оси позвоночного столба примерно под углом 90° (изменение этого угла зависит от дистанции стрельбы).

Рука должна быть выпрямлена и закреплена в лучезапястном, локтевыми плечевом суставах. Это закрепление осуществляется за счет одновременного напряжения мышц-антагонистов для каждого сустава. Рука, удерживающая лук,

активно сопротивляется увеличивающемуся давлению лука в процессе его натяжения. Кисть, предплечье и плечо во время натяжения и удержания растянутого лука должны представлять собой жесткую систему вместе с плечевым поясом и головой.

### **Исходное положение лучника.**

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

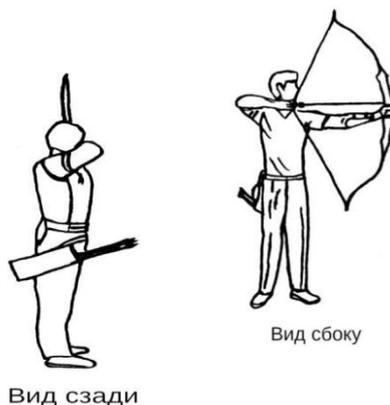
Выделяют исходную и рабочую изготровку стрелка.

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

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

Изготровка стрелка должна обеспечивать неподвижность спортсмена при выполнении выстрела.

Изготровка – это положение частей тела с луком, позволяющее наиболее эффективно, с наименьшими энергозатратами выполнить необходимые технические действия по обеспечению прицельного выстрела. Она определяется положением отдельных звеньев системы «лучник-лук» относительно плоскости выстрела и обеспечивается согласованным напряжением соответствующих групп мышц (рис.).



Изготровка должна обеспечивать:

- хорошую устойчивость лука при оптимальном напряжении мышц лучника;
- противодействие возмущающим внутренним и внешним силам для поддержания устойчивости тела и лука и эффективной работы верхних конечностей;
- создание надежной опоры;
- удобное положение головы для обеспечения наиболее благоприятных условий работы глаз во время прицеливания.

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

выполняет несколько выстрелов по мишени.

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

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

Затем тренер-преподаватель знакомит обучаемых с различными вариантами изготовок. Для этого желательно использовать наглядные пособия. Рассказывая о различных вариантах изготовок, необходимо отметить основные общие требования к рациональной изготовке, выполняемые большинством.

После этого начинается практическое обучение по отдельным частям или элементам:

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

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

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

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

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

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

Внимание стрелков обращается на то, чтобы туловище не отклонялось назад за счет компенсаторного движения, то есть смещения плечевого пояса назад, а таза вперед. Тренер-преподаватель обращает внимание стрелка на то, что левая рука должна быть выпрямлена и закреплена в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах; левое

предплечье должно быть пронировано, чтобы в дальнейшем снизить вероятность удара тетивой. Правая рука находится в полусогнутом положении, локоть немного выше линии плеч.

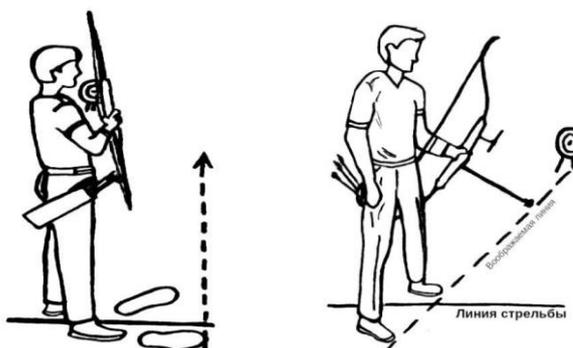
Обращается внимание на то, чтобы голова была повернута налево в сторону мишени и находилась всегда в единообразном правильном положении без излишнего напряжения мышц шеи. Для проверки правильности положения головы рекомендуется, удерживая мушку в районе прицеливания, повернуть голову поочередно направо, налево, вверх, вниз. Таким образом, обучаемый может наглядно убедиться в том, что от правильного положения головы зависит и постоянное нахождение мушки в районе прицеливания. Изготовку необходимо принимать несколько раз, сходя с места и возвращаясь обратно.

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

### Положение основной стойки стрелка.

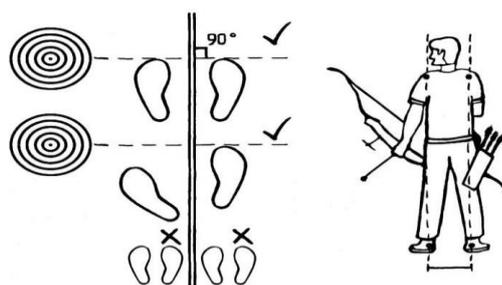
Исходное положение «основная стойка» стрелка из лука начинается от расположения стоп при изготовке на линии стрельбы. Ноги в основной стойке стрелка располагаются на ширине плеч, обеспечивая наибольшую устойчивость тела спортсмена, перпендикулярно линии стрельбы, левым боком (при левосторонней стойке)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

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



а

б



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

### **Положение кисти руки, удерживающей лук.**

Положение кисти определяется выбранным способом удержания лука (хватом). Для удержания лука существует несколько видов хвата, различающихся по расположению ладони и пальцев на рукоятке лука: низкий, средний, высокий. Каждый из них подбирается в соответствии с определенными требованиями самого спортсмена и оружия (лука). Общим для всех видов хвата является то, что рукоятка лука вставляется в «вилку», образуемую большим и указательным пальцами.

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

При среднем хвате площадь соприкосновения значительно уменьшена благодаря тому, что кисть выпрямлена, угол по отношению к предплечью составляет примерно  $180^\circ$  и поэтому изгиба между кистью и предплечьем почти не существует. Основание большого пальца и нижняя часть ладони не касаются рукоятки лука.

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

Положение предплечья в основном диктуется необходимостью обеспечить свободный проход тетивы при выстреле. Для этого плечо должно быть пронировано в плечевом суставе так, чтобы создать минимум выступающих в сторону плоскости выстрела поверхностей предплечья. Сочленение предплечья с плечом должно быть жестким, эти два звена составляют единое целое. За счет внутренних сил нужно устранить возможные степени свободы в локтевом и лучезапястном суставах, оставляя тем самым минимальную возможность для перемещения кисти в плоскости выстрела. Плечевой сустав должен быть, во-первых, максимально опущен вниз, во-вторых, по возможности, насколько позволяет беспрепятственный проход тетивы, приближен к плоскости выстрела. В таком положении плечевого сустава моменты внешних сил при растягивании лука оказываются минимальными, и, следовательно, уменьшается напряжение мышц, удерживающих лук. Уменьшается количество мышечных групп, фиксирующих лопатку в исходном положении, вследствие чего облегчается процесс

управления ими. Все это делает изготовку менее вариативной и более стабильной – в этом главное условие рациональности.

### **Положение правой руки.**

Правая рука осуществляет захват, удержание и выпуск тетивы, а также участвует в натяжении лука.

Захват – способ удержания тетивы, может быть глубоким и средним,

Наиболее распространен глубокий захват. Он характеризуется тем, что кисть руки, осуществляющей захват, располагается перпендикулярно тетиве (перед натяжением лука). Тетива захватывается тремя (иногда двумя) пальцами таким образом, чтобы нагрузка на них была по возможности равномерной, а сама тетива располагалась на крайнем сгибе дистальных фаланг пальцев (указательный, средний, безымянный). Остальная часть пальцев и ладонь должны быть по возможности выпрямлены. Большой палец и мизинец, насколько можно, должны быть расслаблены. При среднем захвате тетива находится примерно на середине дистальных фаланг пальцев. Хвостовик стрелы помещается между указательным и средним пальцами и не должен касаться или зажиматься при натяжении лука и выпуске стрелы. С этой целью на напальчнике устанавливается супинатор.

После выполнения захвата левая рука поднимает лук, правая, находясь в полусогнутом состоянии, удерживает тетиву.

Перед началом натяжения правое плечо и предплечье расположены в горизонтальной плоскости, при этом плечевой сустав по возможности должен быть опущен, локоть правой руки несколько приподнят по отношению к продольной оси стрелы.

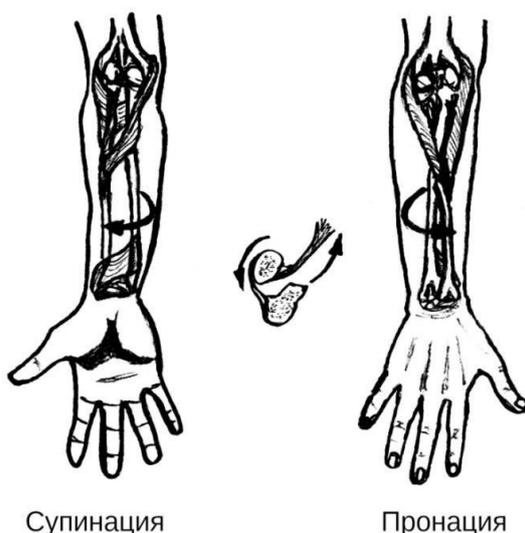
При спортивной стрельбе из блочного лука для захвата и удержания тетивы обычно используется специальное техническое устройство, называемое либо разобщитель (размыкатель), либо рилис (release), используемое чаще в последнее время.

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

### **Положение руки, удерживающей лук.**

Положение руки, удерживающей лук, должно иметь устойчивое положение в плоскости растянутого лука, обеспечивая статическое его удержание на весу в процессе обработки выстрела. Сила сопротивления, приложенная при растяжении лука и его удержании, должна обеспечивать статическую устойчивость и определенную жесткость при выполнении прицеливания, и упругость в процессе выполнения выстрела и отдачи оружия.

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



Супинация

Пронация

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

#### **Хват рукоятки спортивного лука.**

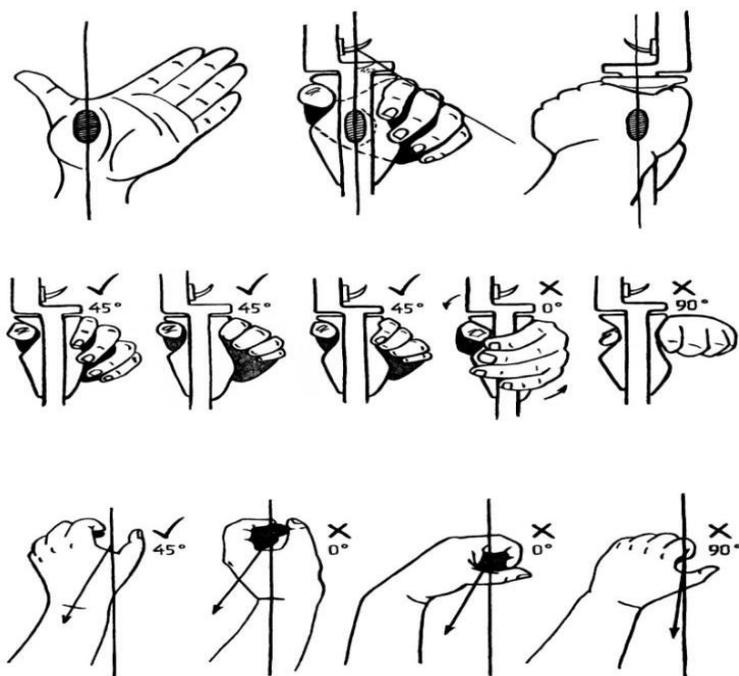
При обучении хвату (способу удержания лука) тренер-преподаватель должен показать различные его варианты и рассказать о его достоинствах и недостатках.

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

В процессе обучения тренер-преподаватель постоянно следит за правильностью выполнения хвата и исправляет возникающие ошибки, обращая внимание стрелков на то, что лучезапястный сустав должен быть закреплен, а пальцы не должны с большой силой обхватывать рукоятку лука. Также надо постоянно следить за однообразностью выполнения хвата. В этом может помочь использование специальных накладок на рукоятку лука, облегчающих выполнение выбранного способа удержания лука (высокий, средний, низкий). В процессе дальнейшего обучения и совершенствования стрелки иногда меняют хват, находя более рациональный способ его выполнения.

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

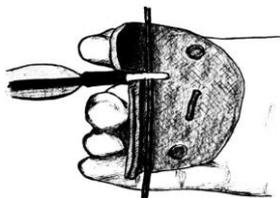
Различают высокий хват с обхватом рукоятки и без обхвата рукоятки, и низкий хват с обхватом рукоятки и без обхвата рукоятки.



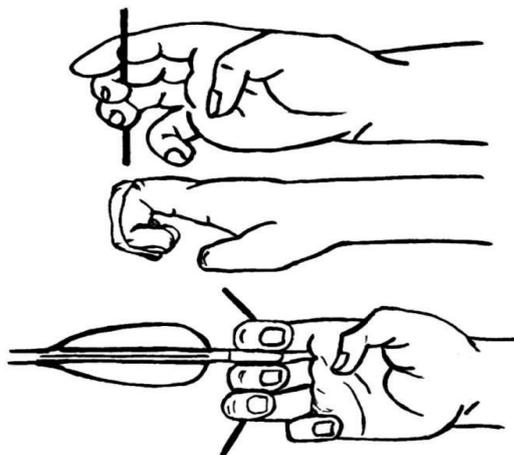
Мышцы пальцев при выполнении хвата не должны быть излишне напряжены. Центр приложения усилия кисти руки при удержании лука направлен в лучезапястный сустав и в процессе его растяжения должен быть всегда одинаковым, без смещения вправо или влево, вверх или вниз, вызывая нестабильность угла вылета стрелы.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

#### **Захват и положение правой руки, удерживающей тетиву.**

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



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



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

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

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

### **Прицеливание.**

Техника прицеливания состоит в наведении и удержании мушки в районе прицеливания в центре мишени (как правило). Мушка может быть прямоугольной, трапецевидной, в виде точки, круглой и кольцевой. Во время выполнения прицеливания лучник в основном видит прицельное приспособление, тетиву и мишень. Устройство глаза не позволяет одновременно одинаково четко видеть прицельное приспособление, тетиву и мишень, то есть три разно удаленных предмета. Поэтому глаз фокусируется таким образом, что наиболее четко видна мушка, менее четко мишень и

еще менее четко тетива. Тетива может находиться справа или слева от мушки, что не имеет принципиального значения. Основное требование заключается в том, чтобы тетива всегда была с одной, и той же стороны от мушки и на одинаковом расстоянии от нее.

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

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

Эти действия должны обязательно контролироваться, иначе расстояние между



глазами и стрелой может изменяться, что приведет к ошибке в прицеливании.

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

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

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

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

#### **Обучение прицеливанию.**

Для ознакомления с прицеливанием тренер-преподаватель использует плакаты, показывает и рассказывает о прицельных приспособлениях. После этого обучаемые

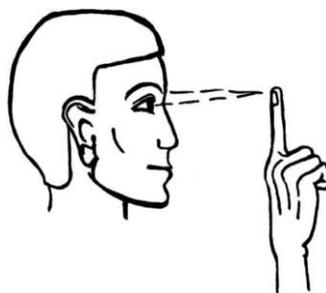
работают над прицеливанием непосредственно с луком. По указанию тренера-преподавателя они поднимают лук на вытянутой вперед руке и, постоянно уточняя положение мушки, натягивают его, наводя лук на чистый щит или лист бумаги, не выполняя выпуск.

Необходимо в первую очередь отчетливо видеть мушку на фоне щита (листа бумаги). Прицеливание выполняется одним или двумя глазами. Затем тренер-преподаватель обращает внимание стрелков на положение тетивы относительно мушки и на то, что это положение (справа или слева от нее) должно быть постоянным.

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

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

Вначале выполнить все составляющие прицеливания слишком трудно, так как у большинства из стрелков, как правило, сознание направлено в основном на ожидание момента наилучшей устойчивости лука. Поэтому для освоения прицеливания лучники должны под руководством тренера-преподавателя многократно выполнять эти движения и учиться относительно неподвижно удерживать лук в течение нескольких секунд (8-10). Однако общее время удержания на тренировках может быть гораздо больше (20-30 с) (рис.)

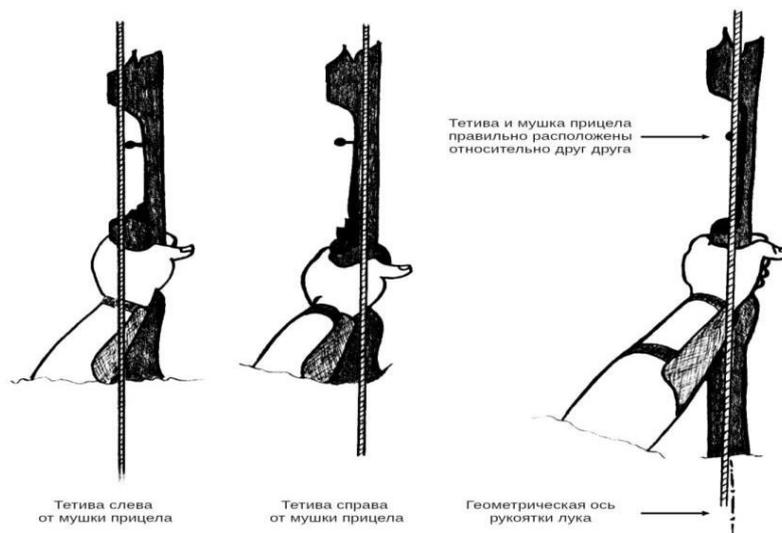


Для обучения удержанию лука (мушки) на фоне мишени могут быть использованы следующие упражнения:

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

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

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



### Натяжение лука.

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

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

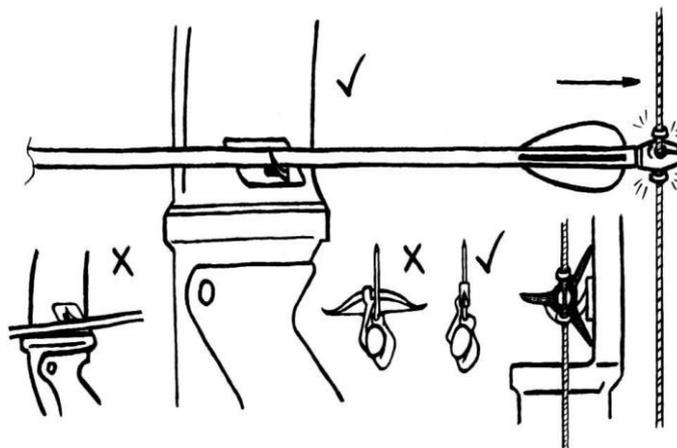
По команде тренера-преподавателя стрелки многократно выполняют натяжение лука, обращая внимание на положение и работу левой руки, положение пальцев на тетиве, положение и работу правой руки и мышц спины, выполняющих натяжение, а также на работу мышц шеи, определяющих оптимальное положение головы.

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

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

На начальном этапе обучения для облегчения выполнения натяжения рекомендуется использовать резиновый амортизатор, с помощью которого гораздо легче выполнить и уточнить различные движения. Затем обучение выполняется с помощью лука без установки кликера. После того как основные движения освоены, на луке устанавливается кликер, и стрелки выполняют многократные натяжения лука со стрелой со щелчком кликера. Тренер-преподаватель должен постоянно обращать внимание спортсменов на то, что после щелчка кликера в тот момент, когда стрела вышла из-под него, ни в коем случае не должно быть остановки или движения правой руки вперед («сдачи»), а следовательно, усилены мышцах руки, и особенно

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



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

Если натяжение лука выполняется с остановкой, то происходит «фиксация» кисти руки под подбородком, тетива касается ориентационных точек (наиболее распространенные – кончик носа и середина подбородка). В этот момент происходит уточнение положения мушки в районе прицеливания, и далее выполняется заключительная фаза натяжения – «дотяг», во время которого стрела выходит из-под кликера. В том случае, когда натяжение лука выполняется без остановки, движение руки с тетивой и стрелой немного замедляется примерно за 10 см до касания подбородка для того, чтобы уточнить положение мушки. Плавное и постоянное движение продолжается после касания кистью правой руки подбородка и тетивой – ориентационных точек. Затем стрела выходит из-под кликера, раздается щелчок и происходит выпуск.

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

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

Для того чтобы стрелку легче было освоить это движение, тренер-преподаватель предлагает выполнить следующее упражнение: стрелки стоят на линии стрельбы без лука, руки опущены вдоль тела, по команде тренера-преподавателя они медленно с напряжением сводят лопатки к позвоночнику и удерживают напряжение 2-3 с, затем расслабляются. Затем принимают изготовку без лука, кисть правой руки

располагают под подбородком и, напрягая мышцы спины, приводят к позвоночнику правую лопатку. Удерживают в напряжении 2-3 с, после этого расслабляются и опускают руку.

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

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

При обучении натяжению блочного лука тренер-преподаватель обращает внимание стрелков на то, что необходимо с самого начала обеспечить достаточное давление левой руки в лук и не дать ей возможность сместиться назад.

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

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

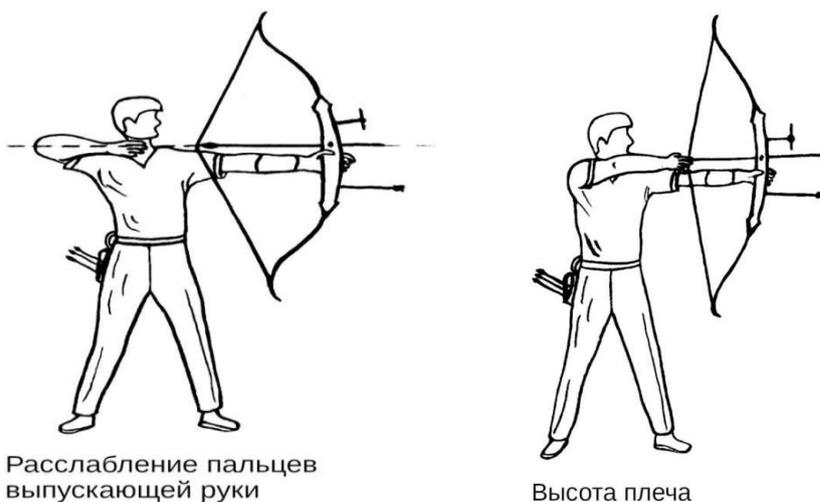
При обучении выполнению выстрела из блочного лука также очень важно проконтролировать сохранение правильного положения левой руки во второй фазе натяжения, в момент, когда происходит резкое падение напряжения мышц левой руки и спины, обеспечивающих надежный упор в лук.

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

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

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

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



только подбородок и т.д.) (рис.)

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

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

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

В процессе заключительной фазы натяжения лука, когда кисть, находясь под подбородком, движется назад вдоль челюстной кости за счет сокращения мышц руки и спины (основная работа в этой фазе должна приходиться на мышцы спины), стрела выходит из-под кликера, раздается щелчок и происходит выпуск. Основное требование, предъявляемое к заключительной фазе натяжения лука, – оно должно продолжаться без остановки после щелчка кликера и в момент выполнения выпуска стрелы.

При выполнении натяжения блочного лука его характер меняется. Это обусловлено особенностями конструкции оружия (лука). Основное усилие для выполнения натяжения развивается в начальной (первой) фазе (70% от силы натяжения лука). Во второй фазе происходит достаточно резкое уменьшение величины усилия (30% от силы натяжения лука). При выполнении третьей (заклучительной) фазы натяжения лука напряжение мышц значительно меньше, чем в его первой фазе. Оно составляет примерно 30% от силы натяжения лука и практически не меняется по мере приближения кисти руки к определенным точкам фиксации на лице.

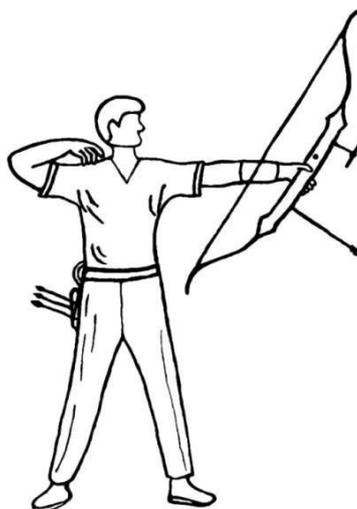
Учитывая эти особенности, необходимо обратить особое внимание на

положение и работу руки, удерживающей лук, так как к ней предъявляются повышенные требования к сохранению надежного упора в лук, как во время первой, так и во время второй фаз его натяжения.

Необходимо также отметить, что при спортивной стрельбе из блочного лука использованием размыкателя кисть правой руки в заключительной фазе натяжения, как правило, находится справа от лица и касается правой щеки, а не располагается под челюстной костью, дотяг же как таковой не выполняется. Однако напряжение мышц спины и руки, выполняющих натяжение лука во время фиксации кисти и выполнение спуска (выпуска) тетивы, должно быть достаточным для его удержания и даже субъективно должно ощущаться его увеличение. Это может предотвратить неконтролируемое расслабление мышц спины и руки и «сдачу» правой руки вперед.

### **Выпуск стрелы.**

Выпуск (спуск) – это освобождение тетивы от захвата. Он выполняется в процессе заключительной фазы натяжения лука. Основное требование к выпуску – это мгновенное, одновременное и полное расслабление пальцев, удерживающих тетиву. При соблюдении этого условия тетива как бы сама раскрывает полностью расслабленные пальцы и сходит с них с минимальным отклонением от плоскости выстрела.(рис.)



Продолжайте целиться

Расслабление пальцев и освобождение тетивы от захвата происходит по щелчку кликера, однако надо всегда помнить, что натяжение лука после щелчка кликера и в момент выполнения выпуска не должно прерываться.

В случае использования разобщителя пальцы руки, выполняющей натяжение лука и удержание тетивы, не участвуют непосредственно в ее выпуске. Выпуск в этом случае можно назвать спуском, так как в зависимости от конструкции размыкателя лучник нажимает большим или указательным пальцем на специальную спусковую кнопку или спусковой крючок, который приводит в действие спусковой механизм для освобождения тетивы.

При использовании размыкателя удастся добиться минимального отклонения

тетивы и лука от плоскости выстрела, и за счет этого уменьшается деформация стрелы, что в итоге положительно влияет на кучность стрельбы.

Выпуск (способ освобождения тетивы из захвата) является заключительным элементом техники выстрела из лука. Правильно выполнить его в начале обучения в сочетании с другими элементами чрезвычайно трудно. Поэтому после рассказа и показа выполнения выпуска тренер-преподаватель может использовать своеобразный тренажер: к какой-либо опоре на уровень линии плеч прикрепляется резиновый амортизатор, стрелок принимает изготовку без лука, левую руку спускает вниз, а правой берется за резину и под руководством тренера-преподавателя имитирует натяжение, а затем выпуск.

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

По команде тренера-преподавателя стрелки принимают изготовку, берут резиновый жгут в левую руку, правой выполняют захват, натяжение и выпуск.

Далее идет обучение выполнению выпуска с использованием стрелы и лука, на котором не устанавливается кликер, а затем с установкой на нем кликера.

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

После щелчка кликера на фоне продолжающегося натяжения лука и сохранения надежного упора левой рукой должно произойти мгновенное, одновременное и полное расслабление пальцев. Тетива «сама» раскроет расслабленные пальцы и сойдет с них. От скорости, степени полноты расслабления и одновременности расслабления пальцев правой руки во время завершающей фазы натяжения лука зависит и угол схода тетивы с пальцев. Это важно в связи с тем, что может повлиять на положение лука в момент движения стрелы в его плоскости и на величину деформации стрелы, так как она жестко закреплена на тетиве, а это влияет на стабилизацию ее в полете и, в итоге, на кучность и меткость стрельбы.

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

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

Тренер-преподаватель обращает внимание стрелков на то, чтобы напряжение мышц пальцев, кисти и предплечья не было чрезмерным, чтобы движение пальца (большого или указательного), осуществляющего спуск (давление), было плавным и автономным, а выпуск тетивы совпадал с общей готовностью к выстрелу. Необходимо также обращать внимание на то, чтобы обработка спуска не отвлекала от выполнения других технических действий – особенно необходимо контролировать напряжение

мышц спины и руки, осуществляющих удержание лука в натянутом положении (в процессе обработки спуска оно должно немного возрасти), работу левой руки (надежный упор в лук) и достижение наибольшей устойчивости тела.

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

### **Управление дыханием.**

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

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

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

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

В зависимости от длительности задержки дыхания, состояния стрелка, уровня развитого усилия и его подготовленности дыхание после выстрела может быть нормальным, несколько углубленным и глубоким. Не следует затягивать задержку дыхания и тем самым вызывать затруднения и неприятные ощущения. Необходимо соотносить время задержки дыхания со временем выполнения выстрела (не более 6 с).

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

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

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

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

Для совершенствования техники стрельбы из лука в зависимости от этапа периода подготовки используется метод расчлененного или целостного упражнения. Ниже приведены некоторые упражнения, направленные на совершенствование отдельных элементов техники выстрела.

1. Стрелковая дистанция – 3-5 м. Приняв изготовку, выполнить элементы техники – натяжение лука и вытягивание стрелы из-под кликера, включив в работу левую руку: удерживая лук, она подается вперед и тем самым осуществляет конечную фазу натяжения лука, кисть правой руки фиксирована под подбородком. Таким образом, отрабатывается надежный упор в лук (активное постоянное возрастающее сопротивление увеличивающемуся давлению лука).

2. Приняв изготовку, выполнить натяжение лука правой рукой, вытягивая стрелу из-под кликера без выпуска ее после щелчка кликера. Обратить внимание на сохранение надежного упора в лук и равномерное и плавное натяжение с сохранением временных характеристик реального выстрела. Для повышения эффекта от этого упражнения желательно выполнять прицеливание по мишени. Выполнение этого упражнения помогают исправить ошибки, связанные с произвольной реакцией на щелчок кликера и сохранением устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень».

3. Приняв изготовку, выполнить выстрел. Внимание обратить на правильный захват тетивы, оптимальное напряжение пальцев руки, осуществляющей выпуск, и одновременное, по возможности полное и мгновенное их расслабление.

Все технические элементы выполняются на фоне надежного упора в лук, равномерного натяжения лука и поддержания общей позы.

При выполнении этого упражнения используется метод последовательного переключения внимания на отдельные элементы.

1. Приняв изготовку, выполнить длительное удержание мушки в районе прицеливания.  
2. Стрельба с отметкой прицела. Целью этого упражнения является обучение контролю положения мушки прицела. Стрелок должен видеть мушку в районе прицеливания непосредственно в момент выполнения выстрела и на основании субъективных ощущений прогнозировать результат попадания. Чем расхождение между самооценкой и реальным попаданием меньше, тем уровень технической подготовленности выше.  
Стрельба с выносом мушки прицела из непосредственного района прицеливания.

Умение спортсмена стрелять с выносом во многом определяет успех во время стрельбы с часто меняющимся свое направление и силу ветром.

Метод целостного упражнения является одним из основных в процессе совершенствования техники. Он помогает формировать целостный двигательный навык, вначале при выполнении выстрела в облегченных условиях, а затем – в усложненных (на фоне развивающегося утомления, в процессе стрельбы в неблагоприятных метеорологических условиях и т.п.).

Заключительным этапом применения этого метода является совершенствование технического мастерства в условиях соревнований. Ниже приводятся некоторые упражнения, направленные на совершенствование выполнения техники целостного выстрела из лука:

- стрельба по мишени на кучность;
- стрельба в заранее определенный район прицеливания по мишени;
- стрельба с установкой на максимальный результат с различных дистанций в отдельных сериях;
- стрельба с установкой на результат с уменьшением времени, отводимого на стрелковую серию с изменением темпа и ритма стрельбы;
- дуэльная стрельба;
- контрольная стрельба;
- стрельба в усложненных метеорологических условиях;
- стрельба с искусственно вводимыми помехами (замена отдельных элементов материальной части: лук, тетива, напальчник; изменение освещенности; введение звуковых раздражителей);
- стрельба на соревнованиях.

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

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

#### **Наиболее распространенные ошибки, сопровождаемые стрелка из лука:**

##### ***Положение и работа ног:***

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

##### ***Положение и работа туловища:***

1. Чрезмерный наклон вперед или назад относительно вертикальной оси позвоночного

столба;

2. Чрезмерное смещение общего центра массы тела (ОЦМТ) относительно плоскости выстрела;
3. Чрезмерное смещение ОЦМТ на одну из ног (особенно левую у правшей);
4. Чрезмерное скручивание туловища;
5. Перенапряжение мышц поясничного отдела;
6. Недостаточно четкая и равномерная работа мышц спины, приводящих лопатку к позвоночнику, особенно в заключительной фазе выстрела;
7. Неадекватные реакции мышц спины, выполняющих натяжение лука, на щелчок кликера;
8. Непостоянное положение туловища.

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

1. Недостаточный или чрезмерный наклон головы;
2. Непостоянное положение головы;
3. Недостаточный поворот головы в сторону мишени;
4. Перенапряжение мышц шеи;
5. Увеличение давления подбородком на кисть руки, выполняющей натяжение лука;
6. Увеличение давления подбородком на тетивы в процессе натяжения лука (обычно в процессе «дотяга»).

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

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

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

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

лице (под подбородком, сбоку от подбородка).

#### **Прицеливание:**

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

#### **Дыхание:**

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

Основными задачами каждого этапа являются:

- Достижение высокой стабильности навыков, составляющих основу технических действий в стрельбе из лука, повышение эффективности их выполнения в усложненных соревновательных условиях.

- Постоянное частичное изменение двигательных навыков, отдельных деталей технических приемов и согласованности их выполнения с учетом индивидуальных особенностей стрелков, изменения правил соревнований, тактики ведения стрельбы, совершенствования спортивного инвентаря и результатов научных исследований и т.д.

Для успешной реализации поставленных задач большое значение имеют правильно подобранные и грамотно примененные средства, формы и методы совершенствования, а также постоянный контроль и учет динамики технического мастерства стрелка из лука.

Своевременное определение причин возникновения и устранение ошибок в значительной степени влияет на эффективность процесса технического совершенствования. В связи с этим необходимо подбирать и разрабатывать эффективные приемы для их исправления.

Совершенствование спортивной техники продолжается в течение всей многолетней подготовки спортсмена. Под техническим мастерством понимается совершенное владение наиболее рациональной техникой движений, обеспечивающей достижение максимально высоких спортивных результатов в условиях острой соревновательной борьбы.

#### 14.4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

##### Тактическая подготовка

Под тактической подготовкой в стрельбе из лука понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у стрелков способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.

Целью тактической подготовки является формирование у лучников тактического мышления и обучения их необходимым действиям и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс ведения стрельбы в

конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

Тактику стрельбы из лука целесообразно рассматривать как:

- тактику выполнения одиночного выстрела;
- тактику выполнения стрелковой серии.;
- тактику выполнения стрелкового упражнения в целом.

Тактика выполнения одиночного выстрела является составной частью тактики выполнения стрелковой серии (3,6 выстрелов) и определяется способностью стрелка из лука предвидеть возможные негативные воздействия на него определенных факторов (внешние, внутренние) и осуществлять оперативную коррекцию двигательных действий для обеспечения эффективного прицельного выстрела.

Тактика выполнения стрелковой серии является составной частью выполнения упражнения в целом и определяется как проявление способности стрелка из лука управлять своим поведением в процессе выполнения стрелковой серии (грамотно распределить отведенное на нее количество времени и сил, т.е. увеличить или уменьшить время отдыха, изменить его содержание в зависимости от уровня физической и психической подготовленности, самочувствия, наличия травм и т.д.; внести по мере необходимости коррективы в прицельные приспособления, заменить стрелу и т.д.; правильно определить момент подготовки и выполнения следующего выстрела в зависимости от изменений условий внешней среды: порывы ветра, интенсивность осадков и т.п.) с учетом результативности одиночных выстрелов, возможного изменения установки на выстрел, динамики психического состояния.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо, выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

#### Психологическая подготовка.

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

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 будет применять в напряженных, подчас меняющихся, а значит, новых и неожиданных для него условиях. Это значит, что ему нужно будет эффективно осуществлять свою деятельность

в тех ситуациях, в которых, возможно, раньше он этого никогда не делал. Следовательно, его необходимо к этому готовить.

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.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного стрелка из лука в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем. Особенности формирования моральных черт и качеств личности стрелков из лука и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия. Специфика стрельбы из лука и требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у спортсменов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к старту. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности старта и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности; • применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное

сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

#### 15. Учебно-тематический план теоретической подготовки

Теоретическая подготовка стрелков из лука направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства в соответствии с потребностью в этих знаниях у спортсменов этого уровня.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста спортсменов и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они должны быть частью тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации. Лекции и беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека проводятся тренером или врачом.

#### ***Нравственные аспекты воспитания***

Морально-этические и нравственные нормы поведения стрелков из лука. Понятие об этике. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Понятие о воспитании и образовании. Взаимосвязь различных видов воспитания (действенное, нравственное, эстетическое, трудовое) в процессе физического воспитания. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности.

Черты характера, обуславливающие активную жизненную позицию личности: трудолюбие, целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство патриотизма, ответственности, взаимоуважения, взаимопомощь, организованность, дисциплинированность.

#### ***Физическая культура и спорт.***

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны. Физическая культура - составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Физическая культура, спорт и экономика государства.

Общественно-политическое значение спорта. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение. Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и массовый спорт в стране, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания.

Значение победных выступлений советских и российских стрелков на Олимпийских играх, мировых и европейских чемпионатах для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира.

### ***История развития стрельбы из лука.***

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

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

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб

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

### ***Баллистика.***

Понятие о баллистике. Внешняя и внутренняя баллистика. Силы (факторы), действующие на стрелу при выстреле. Силы, воздействующие на стрелу во время ее полета. Основные факторы, определяющие начальную скорость стрелы. Угол вылета и причины его возможного непостоянства. Образование траектории полета стрелы, элементы траектории. Понятие о прицеливании. Основные факторы, определяющие рассеивание выстрелов. Понятие о средней точке попадания (СТП). Влияние метеоусловий на меткость и кучность стрельбы.

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

Характеристика мест для занятий стрельбой из лука: стрелковый тир (или другое отвечающее необходимым требованиям помещение), стрельбище. Современные требования к оборудованию и устройству мест для занятий и проведения соревнований по стрельбе из лука: размеры, освещение, вентиляция, температурный режим и т.п. Информационная аппаратура. Щиты. Мишени. Оружие: луки, стрелы. Характеристика материальной части оружия: луков, стрел, наконечников для стрел, оперения, хвостовиков, тетивы, прицельных приспособлений, полочек, кликеров, плунжеров и т.п. Методы индивидуального подбора, отладки, подгонки и мелкого ремонта материальной части оружия. Приспособления и инструменты, необходимые для этого.

Снаряжение лучника: индивидуальные средства защиты (крага, напальчник, нагрудник), колчан, размыкатель, бинокль, увеличительная труба и т.п.

Одежда стрелка из лука (для тренировок, соревнований и стрельбы в неблагоприятных климатических и метеорологических условиях).

### ***Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений.***

Общие сведения о строении организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Ощущения, восприятия, внимание, память, эмоции, мышление, представление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности.

Центральная и периферическая нервные системы. Их роль и значение для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека. Органы чувств.

Влияние занятий физической культурой и спортом на организм спортсмена.

Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика стрельбы из лука.

#### ***Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.***

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

#### ***Гигиена, режим, закаливание.***

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Режим тренировок и отдыха.

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

Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). К таким заболеваниям относится целая группа заболеваний верхних дыхательных путей. Они вызываются главным образом микробами и вирусами и осложняются переохлаждением, поэтому в обиходе их называют простудными. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях стрельбой из лука.

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

#### ***Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж***

Понятие, задачи и значение врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные методы врачебного контроля: измерение веса, динамометрия, спирометрия, электрокардиография, измерение кровяного давления, биохимический анализ крови и мочи, рентгенография, функциональные пробы и т.д.

#### ***Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля.***

Понятие о подготовленности, тренированности, спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении (перетренировке). Меры профилактики переутомления.

Особенности спортивного травматизма при стрельбе из лука. Причины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний стрелков из лука.

Первая доврачебная помощь. Раны и их разновидности. Ушибы и ссадины. Повреждение связок, мышц, сухожилий. Повреждение кожных покровов пальцев, удерживающих тетиву. Кровотечения. Вывихи. Переломы костей. Действие высоких

температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: озноб, обморожение, общее переохлаждение. Остановка кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего.

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа - поглаживание, разминание, растирание, поколачивание, потряхивание. Разновидности массажа, их цель и задачи. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

### ***Техника и тактика стрельбы из лука.***

Понятие о технике стрельбы. Цели, задачи и значение технической подготовки.

Анализ техники выполнения прицельного выстрела из лука. Характеристика основных элементов, микроэлементов и технических действий. Средства и методы технической подготовки.

Понятие о тактической подготовке стрелка из лука. Цели, задачи и значение тактической подготовки. Характеристика тактического мышления, тактических действий и приемов. Основные средства и методы развития тактического мышления. Основные средства и методы тактической подготовки.

### ***Правила соревнований, их организация и проведение.***

Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований, участники соревнований. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований. Судейская коллегия: главный судья, заместитель главного судьи, руководитель стрельбы, старший судья линии стрельбы, старший судья линии мишеней, старший судья технического контроля, главный секретарь, судьи линии мишеней, судья-информатор, врач соревнований. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Правила стрельбы. Определение результатов стрельбы. Положение о рекордах. Жеребьевка. Условия и порядок выполнения упражнений. Стрельбище (тир). Снаряжение и инвентарь. Мишени. Правила безопасности.

Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.

### ***Планирование спортивной тренировки.***

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Исходные данные для планирования. Разновидности планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени - период, этап, месяц, неделю). Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования. Основные формы планирования спортивной тренировки.

Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Календарный план спортивных соревнований по стрельбе из лука.

### ***Понятие о выстреле.***

Основной задачей стрелка является выполнение меткого выстрела. В том случае, если каждый выстрел будет метким, спортсмен достигнет своей цели - станет победителем соревнований.

Для того чтобы лучше разобраться в существе вопроса и понять, что представляет собой меткий выстрел и почему в основе его находится выполнение эффективного прицельного выстрела, необходимо рассмотреть некоторые основополагающие понятия, характеризующие стрельбу в целом.

Существует понятие о стрельбе кучной и не кучной, меткой и не меткой. Считается, что чем ближе друг от друга расположены пробойны на мишени, тем стрельба более кучная, а если же расстояние между пробойнами велико, - имеет место стрельба не кучная.

Эффективный прицельный выстрел из лука представляет собой итоговый показатель результативности действий стрелка по согласованию координационных взаимосвязей прицеливания (как процесса), конечной фазы натяжения лука (классический лук) и выполнения выпуска (спуска) тетивы.

Необходимо учитывать, что в стрельбе из блочного лука при принятии основной изготовки натяжение лука как таковое прекращается (стрела прекращает свое движение).

Поэтому для стрелков из блочного лука прицельный выстрел состоит только из согласования координационных взаимосвязей между прицеливанием (как процессом) и выполнением спуска. Однако желательно, чтобы напряжение мышц, участвующих в натяжении лука, продолжало незначительно и постепенно увеличиваться вплоть до освобождения тетивы из размыкателя.

Современная система тренировки стрелка включает разнообразные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную.

В спортивной практике для освоения выполнения высокоэффективного прицельного выстрела из лука в соревновательных условиях используется техническая подготовка.

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

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта волейбол относятся:

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

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

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

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

17. Материально-технические условия реализации Программы:

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

- наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны) и (или) лукодрома;
- наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно обучающихся;

обеспечение питанием и проживанием обучающихся в период проведения мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки - спортивные дисциплины «КЛ», «БЛ»

Таблица 23

| N п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря  | Единица измерения | Количество изделий |      |
|-------|--|-------------------|--------------------|------|
|       |  |                   | «КЛ»               | «БЛ» |
| 1.    | Бинокль (кратность не меньше 12)   | штук              | 3                  | 3    |
| 2.    | Заколка для мишени   | штук              | 40                 |      |
| 3.    | Канат для ограждения площадки для стрельбы из лука   | метр              | 300                |      |
| 4.    | Клей для оперения  | штук              | 10                 | 10   |
| 5.    | Кликер для классического лука  | комплект          | 12                 | -    |
| 6.    | Колчан для стрел   | штук              | 10                 | 10   |
| 7.    | Приспособление для проверки лука (специализированная линейка, линейка, циркуль, скоростиметр, лазерный нивелир, вставки на плечи для центровки лука) | комплект          | 1                  | -    |
| 8.    | Лента (веревка) для разметки стрельбища, ширина до 3 см (белый цвет)   | метр              | 2500               |      |
| 9.    | Лук спортивный блочный, в сборе (лук блочный, система стабилизации, прицел, скоп, пип-сайт, полочка)   | штук              | -                  | 10   |

|     |   |          |     |     |
|-----|---|----------|-----|-----|
| 10. | Лук спортивный классический, в сборе(рукоятка, плечи, плунжер, прицел)              | штук     | 10  | -   |
| 11. | Медицинбол переменной массы (от 1 до 5кг)   | комплект | 2   | -   |
| 12. | Мишень разных диаметров   | штук     | 240 |     |
| 13. | Мяч баскетбольный   | штук     | 1   |     |
| 14. | Мяч волейбольный  | штук     | 1   |     |
| 15. | Мяч теннисный   | штук     | 10  |     |
| 16. | Мяч футбольный  | штук     | 1   |     |
| 17. | Наконечник для алюминиевых стрел  | штук     | 120 | 120 |
| 18. | Наконечник для карбоновых стрел   | штук     | 120 | 120 |
| 19. | Насос для накачивания мячей   | штук     | 1   |     |
| 20. | Нить для обмотки тетивы (катушка)   | штук     | 4   | -   |
| 21. | Нить для тетивы (бобина)  | штук     | 4   | -   |
| 22. | Обмоточная машинка для тетивы   | штук     | 2   | -   |
| 23. | Оперение для стрел  | штук     | 450 | 450 |
| 24. | Пин для стрел   | штук     | 240 | 240 |
| 25. | Подставка под блочный лук   | штук     | -   | 10  |
| 26. | Подставка под классический лук  | штук     | 10  | -   |
| 27. | Полочка для блочного лука   | штук     | -   | 20  |
| 28. | Полочка для классического лука  | штук     | 20  | -   |
| 29. | Релиз (размыкатель)   | штук     | -   | 10  |
| 30. | Рулетка металлическая 100м  | штук     | 1   |     |
| 31. | Сетка заградительная (для улавливания стрел)  | метр     | 80  | 80  |
| 32. | Скакалка гимнастическая   | штук     | 10  |     |
| 33. | Станок для намотки тетивы   | комплект | 1   |     |
| 34. | Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука                         | штук     | 50  |     |
| 35. | Стойки для удержания щита   | комплект | 12  | 12  |
| 36. | Стрелоулавливающий материал (прессованный пористый эластичный материал) из 5 блоков | комплект | 30  | 30  |

|     |  |      |     |     |
|-----|--|------|-----|-----|
| 37. | Стрела в сборе (трубка, наконечник, хвостовик, перья)  | штук | 120 | 120 |
| 38. | Табло с обратным отсчетом времени четырьмя режимами и пультом управления, для стрельбы из лука | штук | 1   | -   |
| 39. | Тележка для перевозки щитов мишеней для стрельбы из лука                                       | штук | 2   |     |
| 40. | Трубка алюминиевая для стрел   | штук | 120 | 120 |
| 41. | Трубка карбоновая для стрел  | штук | 120 | 120 |
| 42. | Флажок для указания направления при стрельбе из лука   | штук | 6   |     |
| 43. | Хвостовик для алюминиевых стрел  | штук | 240 | 240 |
| 44. | Хвостовик для карбоновых стрел   | штук | 240 | 240 |
| 45. | Щит для стрельбы из лука   | штук | 6   | 6   |
| 46. | Экспандер двойного действия  | штук | 10  |     |
| 47. | Эспандер ленточный резиновый   | штук | 10  |     |
| 48. | Эспандер плечевой  | штук | 10  |     |

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 24

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |              |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|--------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| N<br>п/п   | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|  |              |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |              |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины "стрельба из лука"                     |              |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |

|    |  |      |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|--|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Брюки спортивные для выступления (белые) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Головной убор (панама, кепка, шапка)     | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Жилет утепленный                         | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Костюм спортивный                        | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Костюм спортивный (ветрозащитный)        | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6. | Костюм спортивный утепленный             | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7. | Крага (защита)                           | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

|     |  |      |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8.  | Кроссовки спортивные                           | пар  | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9.  | Нагрудник                                      | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 10. | Напальчник для стрельбы для классического лука | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Релиз (размыкатель) для блочного лука          | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Сапоги резиновые                               | пар  | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13. | Футболка с длинным рукавом (белая)             | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Юбка для выступлений (белая)                   | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**Обеспечение спортивным инвентарем**

Таблица 25

| Спортивный инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование |              |         |        |                             |
|---|--------------|---------|--------|-----------------------------|
| №   | Наименование | Единица | Расчет | Этапы спортивной подготовки |

| п/п                                  |   |      |                 | Этап начальной подготовки |                   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                   | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|--------------------------------------|---|------|-----------------|---------------------------|-------------------|---|-------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
|                                      |   |      |                 | количество                | срок эксплуатации | количество  | срок эксплуатации | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины "КЛ", "БЛ" |   |      |                 |                           |                   |   |                   |   |                         |                                     |                         |
| 1.                                   | Грузик  | штук | на обучающегося | -                         | -                 | 8   | 4                 | 8   | 4                       | 8                                   | 4                       |
| 2.                                   | Демпфер   | штук | на обучающегося | -                         | -                 | 6   | 1                 | 6   | 1                       | 6                                   | 1                       |
| 3.                                   | Зрительная труба, штатив (кратность не меньше 20)       | штук | на обучающегося | -                         | -                 | -   | -                 | 1   | 3                       | 1                                   | 3                       |
| 4.                                   | Кейс/чехол/рюкзак для переноски и хранения лука и стрел | штук | на обучающегося | -                         | -                 | 1   | 2                 | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 5.                                   | Клей для оперения                                       | штук | на обучающегося | -                         | -                 | 2   | 1                 | 3   | 1                       | 4                                   | 6                       |

|     |                                   |      |                 |   |   |    |   |    |   |    |   |
|-----|-----------------------------------|------|-----------------|---|---|----|---|----|---|----|---|
| 6.  | Кликер для классического лука     | пар  | на обучающегося | - | - | 1  | 1 | 2  | 1 | 2  | 1 |
| 7.  | Колчан для стрел                  | штук | на обучающегося | - | - | 1  | 3 | 1  | 2 | 1  | 2 |
| 8.  | Лук спортивный блочный            | штук | на обучающегося | - | - | 1  | 1 | 2  | 1 | 2  | 1 |
| 9.  | Лук спортивный классический       | штук | на обучающегося | - | - | 1  | 1 | 1  | 1 | 1  | 1 |
| 10. | Мушка                             | пар  | на обучающегося | - | - | 1  | 2 | 2  | 2 | 2  | 2 |
| 11. | Наконечники для алюминиевых стрел | штук | на обучающегося | - | - | 12 | 1 | 12 | 1 | 24 | 1 |
| 12. | Наконечники для карбоновых стрел  | штук | на обучающегося | - | - | 12 | 1 | 12 | 1 | 24 | 1 |

|     |                                   |      |                  |   |   |    |   |     |   |     |   |
|-----|-----------------------------------|------|------------------|---|---|----|---|-----|---|-----|---|
| 13. | Нить для обмотки тетевы (катушка) | штук | на обучающегося  | - | - | 1  | 1 | 2   | 1 | 2   | 1 |
| 14. | Нить для тетевы (бобина)          | штук | на обучающегося  | - | - | 1  | 1 | 1   | 1 | 1   | 1 |
| 15. | Оперения для стрел-               | штук | на обучающегося  | - | - | 50 | 1 | 100 | 1 | 150 | 1 |
| 16. | Пин для стрел                     | штук | на обучающегося  | - | - | 50 | 1 | 100 | 1 | 150 | 1 |
| 17. | Пип-сайт для блочного лука        | штук | на обучающег ося | - | - | 1  | 1 | 2   | 1 | 2   | 1 |
| 18. | Плечи для классического лука      | пар  | на обучающегос я | - | - | 1  | 2 | 2   | 2 | 2   | 2 |
| 19. | Плунжер для классического лука    | штук | на обучающего ся | - | - | 1  | 1 | 2   | 1 | 4   | 1 |

|     |  |      |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20. | Подставка под блочный лук                                      | штук | на обучающемся  | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 |
| 21. | Подставка под классический лук                                 | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 |
| 22. | Полочка для блочного лука                                      | штук | на обучающегося | - | - | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 23. | Полочка для классического лука                                 | штук | на обучающегося | - | - | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 24. | Прицел   | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 25. | Рукоятка к луку  | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 26. | Скоп для блочного лука   | штук | на обучающемся  | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 27. | Стабилизатор длинный (передний) (размер 26,28,30,31,32 дюймов) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |

|     |  |      |                 |   |   |    |   |     |   |     |   |
|-----|--|------|-----------------|---|---|----|---|-----|---|-----|---|
| 28. | Стабилизатор короткий (боковой) (размер 10,12,15 дюймов) | штук | на обучающегося | - | - | 2  | 2 | 2   | 2 | 2   | 2 |
| 29. | Тройник для системы стабилизатора                        | штук | на обучающегося | - | - | 1  | 2 | 1   | 2 | 1   | 2 |
| 30. | Трубка алюминиевая для стрел                             | штук | на обучающегося | - | - | 12 | 1 | 12  | 1 | 24  | 1 |
| 31. | Трубка карбоновая для стрел                              | штук | на обучающегося | - | - | 12 | 1 | 12  | 1 | 24  | 1 |
| 32. | Трубка алюминиевая для стрел с наконечниками             | штук | на обучающегося | - | - | 12 | 1 | 24  | 1 | 36  | 1 |
| 33. | Трубка карбоновая для стрел с наконечниками              | штук | на обучающегося | - | - | 12 | 1 | 24  | 1 | 36  | 1 |
| 34. | Усик на полочку для блочного лука                        | штук | на обучающегося | - | - | 7  | 1 | 7   | 1 | 7   | 1 |
| 35. | Хвостовик для алюминиевых стрел                          | штук | на обучающегося | - | - | 50 | 1 | 100 | 1 | 150 | 1 |

|     |   |      |                 |   |   |    |   |     |   |     |   |
|-----|---|------|-----------------|---|---|----|---|-----|---|-----|---|
| 36. | Хвостовик для карбоновых стрел                    | штук | на обучающемся  | - | - | 50 | 1 | 100 | 1 | 150 | 1 |
| 37. | Экстендер-переходник (для системы стабилизатора в | штук | на обучающегося | - | - | 1  | 2 | 1   | 2 | 1   | 2 |

#### 18. Кадровые условия реализации Программы

Штат Учреждения для реализации Программы укомплектован педагогическими работниками.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "стрельба из лука", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

18.3. В Учреждении реализуется система непрерывного профессионального развития и повышения квалификации педагогического состава совместно с КГКУ «Красноярский институт развития физической культуры и спорта».

Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

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

### 19.1. Перечень информационного обеспечения

1. Немогаев, В.В., Шилин Ю.Н. Стрельба из лука // Стрелковый спорт: методика преподавания. – М.: ФиС, 1986.
2. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» /Л.В. Тарасова, Ю.Н. Шилин, Т.А. Кирочкини. – М.: 2016. – 130 с.
3. Тарасова, Л.В. Особенности хронобиологической и климатогеографической адаптации высококвалифицированных спортсменов с учетом особенностей видов спорта: научная монография / ФГБУ ФНЦ ВНИИФК; коллектив авторов под ред. Е.Р. Яшиной, А.А. Грушина. – М.: Грифон 2017. – 708 с.
4. Тарасова, Л.В. Исследование физической подготовленности стрелков из лука /Л.В.Тарасова, В.Н.Ешеев, Г.Н.Шадрина. – М.: ВНИИФК, 2004.
5. Шилин, Ю.Н. Физическая подготовка стрелков из лука. – М.: РГАФК, 1995.
6. Шилин, Ю.Н. Техническая подготовка стрелков из лука. – М.: РГАФК, 1998.
7. Шилин, Ю.Н. Тактическая подготовка стрелков из лука. – М.: РГУФК, 2005.

### 19.2. Перечень аудиовизуальных средств и интернет-ресурсов:

1. Журналы и газеты по физической культуре: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»;
2. <http://zdd.1september.ru/> – газета «Здоровье детей»;
3. <http://spo.1september.ru/> – газета «Спорт в школе»;
4. <http://kzg.narod.ru/> – журнал «Культура здоровой жизни»;
5. <http://teoriya.ru/ru> – журнал «Теория и практика физической культуры»;
6. <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> – журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»;
7. <https://yandex.ru/search> – Стрельба из лука для начинающих;
8. <https://www.tuvaonline.ru/2019/10/17/pervyy-forum-luchnikov-tuvy-pomozhet-sohraneniyu-tradiciy-strelby-iz-tradicionnogo-luka> – Первый форум лучников Тувы поможет сохранению традиций стрельбы из традиционного лука // Электронное периодическое издание «Сетевое информационное агентство «Тува-Онлайн»;
9. <https://infourok.ru/etnosport-strelba-iz-nacionalnogo-luka-v-dopolnitelnom-obrazovanii-4130966.html> Ринчиндоржаева З.Ц Этноспорт. Стрельба из национального лука в дополнительном образовании;
10. <https://test-trener.ru/cabinet> – Непрерывное образование тренеров: Курс лекций.

Методические материалы, рекомендуемые для практической работы по реализации Программы:

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

2. [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) – Методсовет. Методический портал учителя физической культуры;
3. <https://spo.1sept.ru/urok/> – сайт «Я иду на урок физкультуры»;
4. <http://www.fizkult-ura.ru/> – сайт «ФизкультУра»;
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> – проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приемы.