

Автономное Учреждение Республики Бурятия  
«Республиканская спортивно-адаптивная школа» г. Улан-Удэ

ПРИНЯТО:  
На тренерском совете  
Протокол № 2  
от « 15 » августа 2017 г.



## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дисциплина: «НОДА» (Стрельба из лука)

разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт ПОДА стрельба из лука (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. №32)

Срок реализации программы: без ограничений.

### Составители программы

Номоконова В.Н. – тренер по стрельбе из лука АУ РБ «РСАШ»  
Цыренжапов Ц.Т. – тренер по стрельбе из лука АУ РБ «РСАШ»  
Глеев В.А. – тренер по стрельбе из лука АУ РБ «РСАШ»  
Гомбожапов Х-Ц.Д. – тренер по стрельбе из лука АУ РБ «РСАШ»

Рецензент:

г. Улан-Удэ  
2017 г.

Оглавление .....	2
I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	5
1.1. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы .....	5
1.2. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин.....	6
1.3. Структура системы многолетней подготовки.....	9
1.4. Основные формы тренировочного процесса.....	10
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	11
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (стрельба из лука).....	12
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (стрельба из лука).....	16
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (стрельба из лука) .....	19
2.4. Режимы тренировочной работы.....	20
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку .....	21
2.6. Предельные тренировочные нагрузки .....	23
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .....	26
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки ..	31
2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	33
2.10. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	33
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	39
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. ....	39
3.1.1. Система подготовки.....	39
3.1.2. Принципы подготовки .....	41
3.1.3. Методы тренировки .....	44
3.1.4. Общие основы методики обучения технике выполнения выстрела из лука	47

3.1.5. Организационно-методические формы подготовки .....	49
3.1.6. Типы тренировочных занятий .....	50
3.1.7. Требования к технике безопасности спортсменов в условиях тренировочных занятий и соревнований .....	53
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	55
3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	56
3.4. Требования и организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	57
3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки спортсменов ....	61
3.6. Планы применения восстановительных средств .....	64
3.7. Антидопинговые мероприятия .....	66
3.8. Инструкторская и судейская практика.....	68
3.9. Программный материал для практических занятий по этапам подготовки...	69
Примерная программа для практических занятий по каждому этапу подготовки стрелков из лука.....	70
<b>IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....</b>	<b>78</b>
4.1. Критерии спортивного отбора .....	78
Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы.....	78
4.2.Требования к результатам и условиям реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки .....	80
4.3. Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки .....	81
Развиваемое физическое качество .....	81
(тесты).....	81
Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы.....	81
Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы.....	82
Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы.....	82
Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы.....	83
4.4. Методические рекомендации (методика выполнения упражнений) и критерии оценки выполнения контрольных упражнений .....	83
<b>V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....</b>	<b>89</b>

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ..... 92

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по дисциплине стрельба из лука (далее - Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2014 № 32), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Программа спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

программа является основным рекомендуемым документом при проведении тренировочных занятий в АУ РБ «РСАШ». На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах), медико-восстановительные и врачебно-педагогические мероприятия.

### **1.1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ**

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;

3. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;

4. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (утверждено приказом Минспорта России № 108 от 20.02.2017 г.).

5. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);

6. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы - СанПин 2.4.4.1251-03;

7. Правила вида спорта стрельба из лука (утверждены приказом Минспорта России от 24 декабря 2014 г. № 1061).

Также программа должна учитывать внутренние нормативные правовые акты организации, осуществляющей спортивную подготовку (устав, административный регламент, порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ (СС)), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ); распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

## **1.2. ОСОБЕННОСТИ ВИДА СПОРТА И СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН**

Стрельба из лука имеет тысячелетнюю историю. Искусство владеть луком высоко ценилось на заре развития человечества.

Лук - одно из самых древних видов оружия в истории человечества. Изобретенный много веков назад, он до сих пор служит людям, успешно заменяя охотничье ружье коренным обитателям амазонской сельвы, австралийского буша и тропических лесов Африки. Как вид спорта стрельба из лука зародилась в Швейцарии в 15 веке в память о легендарном Вильгельме Телле. Современные правила состязаний были выработаны в конце 19 века. Стрельба из лука — вид спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность или дальность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберёт больше

очков, согласно правилам соревнований. Стрельба из лука является Олимпийским видом спорта с 1900 года. В 1900, 1904, 1908 и 1920 годах в программу Игр входили различные нестандартные дисциплины (стрельба с 50, 60, 80 ярдов и другие). С 1924 года этот вид был исключён из программы, по причине отсутствия общих правил, и вернулся обратно с Игр 1972 года с дисциплиной М2 в личном первенстве.

В 1981 году в Постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовой физической культуры и спорта» были определены конкретные задачи по развитию физкультурного движения в нашей стране. Но если для здоровых людей физкультура и спорт были обычной потребностью, реализуемой в повседневной жизни, то для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) они становятся настоятельной необходимостью, так как наряду с лечебной физической культурой являются наиболее действенным методом восстановления в первую очередь двигательных возможностей. В 1980 году в Ленинграде создается федерация спорта инвалидов при спорткомитете, объединившая спортсменов с нарушением органов зрения, слуха и ПОДА. С 1981 года стали проводиться летние и зимние спортивные игры инвалидов с привлечением инвалидов-спортсменов из других городов, союзных республик. Уже в 1982 году в летних спортивных играх инвалидов приняли участие представители Эстонии, Болгарии и Чехословакии. Параллельно с огромной организационной работой проводились соревнования среди инвалидов не только на уровне городов, регионов, областей, республик, но и страны, определены и оговорены виды спорта. Впервые наши спортсмены-инвалиды появились за рубежом в 1989 году - на чемпионате стран социалистического содружества по плаванию. Этим соревнованиям предшествовали I Всероссийские летние спортивные игры инвалидов (Омск, 1987 г.), II Всероссийские летние спортивные игры инвалидов (Омск, 1988 г.), I Всесоюзные спортивные игры инвалидов (Атланта, 1988 г.), Всесоюзная Спартакиада инвалидов (Саки, 1989 г.). А с 1990 года стали проводиться чемпионаты и первенства РСФСР и СССР по отдельным видам спорта (легкой атлетике, плаванию, волейболу, стрельбе из лука, настольному теннису, шашкам, шахматам). С 1992 года спортсмены-инвалиды с ПОДА принимают участие в Паралимпийских играх и завоевывают призовые места. Паралимпийский спорт - спорт для лиц: с ампутациями конечностей; с церебральным параличом; с поражением спинного мозга (колясочников); с поражением зрения. На основе этого спорта развивается паралимпийское движение. Главной целью спорта лиц с поражением ОДА является максимально возможная самореализация в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества

жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий. Демонстрация выдающихся достижений спортсменов с поражением ОДА, особенно если им удастся установить рекорды мира или Паралимпийских игр, является мощным средством формирования активной жизненной позиции, установок на здоровый образ жизни, интересов и потребности в собственном физическом совершенствовании. В настоящее время в России работают около двухсот спортивно-оздоровительных и реабилитационных клубов, где ведется работа по 16 видам спорта, открываются специализированные детско-юношеские школы для спортсменов-инвалидов. Паралимпийский спорт, спорт лиц с поражением ОДА в последнее время приобрел большую популярность в обществе, получил широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр, с присвоением спортивных разрядов и званий.

На официальных международных соревнованиях FITA в стрельбе по мишеням используются следующие типы луков:

- олимпийский или классический (Olympic or Recurve bow). Сила натяжения около 15-20 кг, скорость полёта стрелы достигает 240 км/ч;
- блочный (Compound bow). Использует специальный механизм, обеспечивающий более правильный разгон стрелы и большую силу натяжения лука при меньшем усилии удержания со стороны спортсмена. Сила натяжения около 25-30 кг, скорость полёта стрелы до 320 км/ч.

Другие важные аксессуары лучника это:

- набор стрел и колчан;
- релиз (размыкатель) устройство, выпускающее тетиву на блочном луке;
- крага, предохраняющая левое предплечье у правши.

Крупнейшие международные соревнования по стрельбе из лука проводятся для различных типов лука (блочный и классический) как в помещении, так и на открытом воздухе. Стандартными на международных соревнованиях являются дистанции, измеряемые в метрах.

Стрельба ведётся сериями по три или по шесть стрел. По стандартам FITA на серию из 3 стрел даётся 2 минуты, на серию из 6 стрел 4 минуты.

Большое внимание необходимо уделять безопасности, так как спортивный лук является холодным оружием. Неопытному человеку лучше даже не пытаться натянуть тетиву. Стрельба ведётся по стандартным мишеням FITA. Бумажные мишени состоят из концентрических кругов разного цвета. Размеры приведены в таблице. Размер мишени для олимпийской дистанции 70 метров - 122 см.



Внутри «десятки» (центр мишени называют «яблочком») также имеется ещё одна внутренняя окружность вдвое меньшего диаметра (для 122 см мишени десятка 122 мм, и внутренняя десятка 61 мм). Попадание стрелы во внутреннюю десятку учитывается при спорных ситуациях равенства очков и при фиксировании мировых рекордов. Мишени крепятся на щитах, выполненных из такого материала, чтобы стрела после попадания надёжно оставалась в щите и не проходила сквозь него. Угол наклона щита к земле около 10-15°. Если стрела задевает габарит (границу окружности), то спортсмен получает большее из двух возможных значений очков.

Стандартные дистанции для стрельбы

- в помещении: 18, 30, 50 метров (мужчины и женщины);
- на открытом воздухе: 30, 50, 70, 90 метров (мужчины), 30, 50, 60, 70 метров (женщины).

### **1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Структура многолетней подготовки состоит из указанных ниже этапов спортивной подготовки.

1. Этап начальной подготовки.
2. Тренировочный этап.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

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

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

Основные задачи этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех

компонентов мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

на этапе начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта стрельба из лука;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта стрельба из лука;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта стрельба из лука;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;

на этапе высшего спортивного мастерства

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

#### **1.4. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах);

инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера или в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Нормативная часть программы определяет продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст спортсменов для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество спортсменов, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки по виду спорта - спорт лиц с поражением ОДА по дисциплине стрельба из лука.

Учреждение способствует формированию здорового образа жизни, развитию интеллектуальных и творческих способностей, воспитанию нравственности, обеспечению личностного развития спортсменов. Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса, становления спортивного мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей, стойкого интереса к занятиям спортом, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки спортсменов, овладение техникой и тактикой в виде спорта спорт лиц с поражением ОДА (спортивных дисциплин), развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию.

Основная задача Учреждения - подготовка квалифицированных спортсменов для сборных команд Республики Бурятия и России. Спорт высших достижений – это деятельность, направленная на удовлетворение интереса к стрельбе из лука на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение, как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне – престижа страны. В Программе учтены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки: - направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной

деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления); - программно-целевой подход к организации спортивной подготовки, выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов); - индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства); - единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных тренировочных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств возрастает); - непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки); - взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня). Целесообразность подготовки спортсменов определена общей последовательностью тренировочного процесса, что позволяет тренерскому составу придерживаться в своей работе единого стратегического направления в организации тренировочного процесса.

## **2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И КОЛИЧЕСТВО**

**ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА)**

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по дисциплине стрельба из лука.

При разработке тренировочного плана для дисциплины стрельба из лука учитывается режим тренировочных занятий в неделю для различных функциональных групп из расчета на 52 недели.

*Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта лиц с поражением ОДА (стрельба из лука).*

*Таблица 1.*

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; - двусторонняя ампутация плеч; - ампутация четырех конечностей. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: - одной верхней конечности выше локтевого сустава; - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с

		<p>одной стороны или с противоположных сторон);</p> <p>- двусторонняя ампутация предплечий.</p> <p>4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.</p>
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Ахондроплазия (карлики).</p> <p>2. Детский церебральный паралич.</p> <p>3. Высокая ампутация двух нижних конечностей.</p> <p>4. Ампутация или порок развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одной нижней конечности ниже коленного сустава;</li> <li>- односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны;</li> <li>- одной верхней конечности ниже локтевого сустава;</li> <li>- одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон).</li> </ul> <p>5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.</p>

*Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (стрельба из лука).*

*Таблица 2.*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	11	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	13	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	17	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

Таблица 3.

Этапы спортивной подготовки	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп
Высшего спортивного мастерства	Все периоды	3	2
		2	2
		1	1
Совершенствования спортивного мастерства	Все периоды	3	3
		2	2
		1	1
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До года	3	6
		2	5
		1	2
	Второй и третий годы	3	5
		2	4
		1	2
	Четвертый и последующие годы	3	4
		2	3
		1	1
Начальной подготовки	До года	3	10
		2	8
		1	3

	Свыше года	3	8
		2	6
		3	2

## 2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА)

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки спортсменов по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер разрабатывает рабочий план (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются объем и интенсивность нагрузки.

*Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (стрельба из лука).*

Таблица 4.

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	53 - 57	38 - 42	28 - 32	13 - 17
Специальная физическая подготовка	33 - 37	43 - 47	53 - 57	63 - 67
Техническая подготовка	3 - 7	1 - 5	0 - 4	0 - 3
Тактическая подготовка	3 - 7	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	0 - 2	0 - 4	0 - 4	0 - 4
Теоретическая	0 - 2	0 - 3	0 - 3	0 - 3



подготовка				
Спортивные соревнования	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Интегральная подготовка	0 - 4	1 - 5	3 - 7	3 - 7
Восстановительные мероприятия	0 - 2	0 - 4	1 - 5	2 - 6

### Примерный тренировочный план

занятий по стрельбе из лука среди лиц с поражением ОДА

на 52 недели(час)

Таблица 5.

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки													
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства	
		до года		свыше года		до года		свыше года		до года		свыше года		час	%
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%		
1	Общая физическая подготовка (%)	165	53	248	53	208	40	291	40	233	28	291	28	172	15
2	Специальная физическая подготовка (%)	103	33	155	33	234	45	327	45	441	53	551	53	744	65
3	Техническая подготовка	13	4	14	3	10	2	15	2	17	2	21	2	34	3
4	Тактическая подготовка (%)	13	4	14	3	10	2	15	2	17	2	21	2	34	3
5	Психологическая подготовка	3	1	5	1	11	2	15	2	16	2	21	2	23	2
6	Теоритическая подготовка	3	1	9	2	10	2	14	2	16	2	21	2	35	3
7	Спортивная соревнования	3	1	9	2	11	2	15	2	25	3	31	3	34	3
7	Интегральная подготовка	6	2	9	2	16	3	21	3	25	3	31	3	34	3
8	Восстановительные мероприятия (%)	3	1	5	1	10	2	15	2	42	5	52	5	34	3

9	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	312	100	468	100	520	100	728	100	832	100	1040	100	1144	100
10	Количество часов в неделю	6		9		10		12-14		16		16-20		22	
11	Количество тренировок в неделю	3-4		3-5		5		6-8		7-9		9-12		9-12	
12	Общее количество тренировок в год	156-208		156-260		260		312-624		520-780		780-1040		780-1040	

### План-график распределения часов группы ВСМ по спорту лиц с поражением ОДА (стрельба из лука)

Таблица 6.

Содержание подготовки	Часы в год	Месяца											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	172	14	13	14	15	15	13	15	15	14	15	14	15
Специальная Физическая подготовка	744	62	57	61	62	65	59	65	64	60	65	61	63
Техническая подготовка	34	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3
Тактическая подготовка	34	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
Психологическая подготовка	23	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1
Теоретическая подготовка	35	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
Спортивные соревнования	34	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
Интегральная подготовка	34	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2
Восстановительные мероприятия	34	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
	1144 часа	96	88	94	96	100	90	100	98	92	100	94	96

Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ не ограничена и зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также рекомендуется заключение врача или медицинской комиссии.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### 2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА)

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности при подготовке спортсменов.

Таблица 7.

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Контрольные	3	8	10	12
Отборочные	2	5	7	10
Основные	1	3	5	8
Всего за год	6	16	22	30

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные

соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА стрельба из лука следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

#### **2.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

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

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА (стрельба из лука) составляет:

*Таблица 8.*

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	9
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до года	10
	свыше 2 лет	12-14
этап совершенствования спортивного мастерства	до года	16
	свыше года	16-20
этап высшего спортивного мастерства	весь период	22

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

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

### Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по стрельбе из лука, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной специализации), спортсмены должны проходить медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере не менее 2-х раз в год.

### Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы этапа спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленному федеральным стандартом спортивной подготовки по стрельбе из лука.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и успешно выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут

быть отчислены по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень из биологического созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

### Психофизические требования

Действия стрелка характеризуются монотонностью, статической в момент выполнения выстрела работой мышц ног, туловища и рук. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений, умения дифференцировать величину мышечных усилий.

Стрельба из лука предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то стрельба из лука предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация, статическая выносливость. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые стрелки.

Каждого спортсмена перед соревнованиями и во время них охватывает волнение. Однако такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в стрельбе из лука, не наблюдается ни в одном виде спорта. Это происходит в силу того, что действия стрелка носят характер тонко и точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния стрелка. Стрельба из лука требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы.

Стрельба из лука, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе.

Владение техникой выполнения выстрела и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных

проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения выстрела, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе со стрелками в группах совершенствования спортивного мастерства.

### Психофизические состояния спортсменов

Таблица 9.

Спортивная деятельность	состояние
В тренировочной	- стремление к независимости - эмоциональная восприимчивость
В предсоревновательной	- волнение - тревожность - выраженная восприимчивость к внешним раздражителям - настороженность - предстартовое напряжение
В соревновательной	- эмоциональное возбуждение - эмоциональная неустойчивость - психическое напряжение (напряженность)
В послесоревновательной	- фрустрация - воодушевление - стремление к независимости - радость (апатия)

### 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Под тренировочной и соревновательной нагрузкой обычно понимается прибавочная функциональная активность организма относительно уровня покоя или другого исходного состояния.

В теории и практике спорта существует целый ряд классификаций тренировочных нагрузок, исходя из моторной специфики видов спорта, энергетики и мощности мышечной работы, педагогических задач, решаемых в процессе тренировки, влияния на восстановительные процессы и эффект

последующей работы и других критериев.

По своему характеру воздействия нагрузки, применяющиеся в спорте, могут быть подразделены на:

- тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
- по величине - на малые, средние, значительные и предельные.

В спортивной практике выделяют «внешние» и «внутренние» показатели у тренировочных и соревновательных нагрузок.

«Внешние» показатели нагрузок в наиболее общем виде выражаются через суммарный объем работы и ее интенсивность. Но наиболее полно нагрузки характеризуются «внутренними» показателями, т.е. реакциями организма на выполняемую работу. «Внешние» и «внутренние» показатели нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличения объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Предельная нагрузка вызывает различную внутреннюю реакцию: у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

У тренированных по сравнению с нетренированными появляется значительно более выраженная реакция симпатoadреналовой системы. Все это обеспечивает адаптированному к физическим нагрузкам человеку большую работоспособность, проявляющуюся в большей продолжительности и напряженности работы.

Режим тренировочной работы является максимально-допустимым и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки при подготовке стрелков из лука представлены ниже.

Основные задачи на этапах спортивной подготовки:

#### **Этап начальной подготовки (НП):**

- развитие массовости;
- формирование у спортсменов интереса к занятиям стрельбой из лука;
- укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов;
- разносторонняя физическая и функциональная подготовка с использованием средств общей физической подготовки (ОФП).
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- изучение теоретического материала.



### **Тренировочный этап (ТЭ):**

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов;
- повышению уровня функциональных возможностей;
- физическое развитие на основе широкого применения средств ОФП;
- изучение техники и тактики по стрельбе из лука;
- приобретение соревновательного опыта;
- повышение уровня спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программы;
- развитие морально-волевых качеств;
- обеспечение психологической подготовленности;
- изучение теоретического материала;
- выполнение обязательной технической программы;
- выполнение контрольных испытаний по ОФП и СФП;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства (СС):**

- дальнейшее повышение уровня развития ОФП и СФП;
- совершенствование технических навыков и тактического мышления;
- специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт индивидуальных особенностей спортсмена;
- изучение теоретического материала;
- стабильность результатов выступления во всероссийских соревнованиях;
- достижение результатов уровня сборных команд России;

### **Этап высшего спортивного мастерства:**

- выполнение индивидуального плана подготовки;
- положительная динамика прироста спортивных результатов;
- стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;
- включение в состав сборной команды России.

### **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

*Таблица 10*

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	

Стрельба из лука – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	6	9	10	12 – 14	16	16 – 20	22
Количество тренировок в неделю	3 – 4	3 – 5	5	6 – 8	7 – 9	9 – 12	9 – 12
Общее количество часов в год	312	468	520	624 – 728	832	831 – 1040	1144
Общее количество тренировок в год	156–208	156–260	260	312 – 624	520 – 780	780 – 1040	780 – 1040

Подготовка стрелков из лука характеризуется определенными особенностями, которые необходимо учитывать при организации и планировании тренировочного процесса:

- иметь многолетний характер, обеспечивая постепенное и стабильное увеличение спортивных результатов, исключать неоправданные перегрузки организма; обеспечивать тщательную подготовку стрелка к его первому участию в ответственных соревнованиях;

- строиться с учетом возраста, пола, этапа, периода подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена; обеспечивать постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривая необходимые по продолжительности и характеру фазы отдыха;

- строиться на основе всестороннего физического развития;

- планироваться с учетом общего физического и психического уровня развития спортсмена, правильного определения его задатков и способностей к дальнейшей углубленной специализации (по дивизиону стрельбы из лука);

- строиться с соблюдением спортивного режима, рационального режима тренировок и отдыха, гигиены, быта и постоянного комплексного контроля над состоянием здоровья, функциональным состоянием и уровнем подготовленности.

## **2.7. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### Спортивная Экипировка

Таблица 11

N п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины											
1	Брюки спортивные	пар	на занимающ	-	-	1	1	1	1	1	1

			егося								
2	Костюм спортивный специальный	штук	на занимающ егося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Костюм спортивный утепленный	штук	на занимающ егося	-	-	-	-	1	2	1	2
4	Крага	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Кроссовки спортивные	пар	на занимающ егося	-	-	1	2	1	2	1	2
6	Нагрудник	штук	на занимающ егося	-	-	1	2	1	2	1	2
7	Напальчник для стрельбы	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	2	1	3	1
8	Сапоги резиновые	пар	на занимающ егося	-	-	1	2	1	2	1	2
9	Футболка спортивная	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1

*Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки*

*Таблица 12*

Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины			
1	Спортивный классический лук, в сборе	штук	12
2	Стрелы для спортивного лука, в сборе	штук	96
3	Заколка для мишени	штук	48
4	Мишень для стрельбы из лука	штук	24
5	Подставка для лука и стрел	штук	12

6	Щит мишени для стрельбы из лука	штук	6
7	Флажок для указания направления ветра при стрельбе из лука	штук	6
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Тележка для перевозки щитов мишеней стрельбы из лука	штук	2
2	Канат для ограждения площадки для стрельбы из лука	метров	300
3	Лента полихлорвиниловая, ширина 5 - 6 см	метров	2000
4	Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	штук	50
5	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Скакалка гимнастическая	штук	12
7	Эспандер плечевой	штук	12
8	Эспандер двойного действия	штук	12
9	Эспандер резиновый ленточный	штук	12
10	Мяч баскетбольный	штук	1
11	Мяч футбольный	штук	1
12	Мяч волейбольный	штук	1
13	Насос для накачивания мячей	комплект	1
14	Комплект приспособлений для проверки луков	комплект	1

Таблица 13

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного		Этап высшего спортивного	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Спортивный классический лук	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

2	Колчан для стрел	штук	на занимающ егося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Древко для стрел	штук	на занимающ егося	-	-	12	1	12	1	24	1
4	Наконечники	штук	на занимающ егося	-	-	12	1	12	1	24	1
5	Клей для оперенья	тюбик	на занимающ егося	-	-	2	1	3	1	4	6
6	Оперенье для стрел	штук	на занимающ егося	-	-	50	1	100	1	150	1
7	Хвостовики для стрел	штук	на занимающ егося	-	-	50	1	100	1	150	1
8	Кликер	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Нить для тетивы	бобина	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Плечи к луку	пар	на занимающ егося	-	-	1		2	2	2	2
11	Плунжер	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	2	1	4	1
12	Полочка для лука	штук	на занимающ егося	-	-	10	1	10	1	15	1
13	Прицел	штук	на занимающ егося	-	-	1	3	1	3	1	3
14	Рукоятка к луку	штук	на занимающ егося	-	-	1	2	1	1	1	1
15	Стабилизаторы	комп.	на занимающ егося	-	-	1	2	1	2	1	2
16	Трубка для стрел с наконечниками	штук	на занимающ егося	-	-	12	1	24	1	36	1
17	Ящик упаковочный для лука и стрел	штук	на занимающ егося	-	-	1	2	1	2	1	2

## 2.8. Требования к количественному и качественному

### составу групп подготовки

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания спортсменов;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Таблица 14

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Функциональные группы	Наполняемость групп (чел.)	
			мин.	макс.		мин.	макс.
Этап начальной подготовки	до года	выполнение нормативы по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	11	Без ограничения возраста	III	10	10
					II	8	8
					I	3	5
	свыше года	выполнение нормативы по ОФП и СФП для перевода(зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	12	Без ограничения возраста	III	8	8
					II	6	6
					I	2	4
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до года	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления	13	Без ограничения возраста	III	6	6
					II	5	5
					I	2	3

		на этап спортивной подготовки					
	свыше года	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки 3-2 2-1	14	Без ограничения возраста	III	5	5
					II	4	4
					I	2	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	до года	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки кандидат в мастера спорта		Без ограничения возраста	III	4	5
					II	3	4
					I	1	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	свыше года	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	18	Без ограничения возраста	III	3	5
					II	2	4
					I	1	3
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому	Без ограничения	Без ограничения возраста	III	2	5
					II	2	4



		мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки  мастер спорта России, мастер спорта России международн ого класса			I	1	3
--	--	--	--	--	---	---	---

## 2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

## 2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Планирование годичного цикла тренировки, занимающихся определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Структура годового цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировок - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки -

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годовые циклы у спортсменов подразделяются на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Основная задача **подготовительного** периода - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит спортсмену выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: общеподготовительный и специально подготовительный.

Первый этап направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения спортсмена. В тренировках этого периода сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных,

стрелковых. Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях. Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Соревновательный период. Основная задача **соревновательного периода** - стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранной дисциплине по виду спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей дисциплин по виду спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном

уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Задача **переходного периода** - снять психологическое и физическое напряжения, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны спортсменам. Переходный период - это не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность - подготовить организм спортсмена к новому циклу. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

### **Типы и структура мезоциклов**

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в

жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно - подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно, тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом,

задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в

перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, А ТАКЖЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ.**

##### **3.1.1. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ**

Под системой спортивной подготовки подразумевается целостная совокупность элементов (подсистем) и связей (отношений), объединенных на целевой функции.

Основными системными принципами являются: целостность, структурность, иерархичность, взаимозависимость системы и среды, множественность описания каждой системы.

Подготовка стрелков от новичков до спортсмена высокого класса предполагает достижение ими определенного спортивного результата на различных этапах обучения и совершенствования, каждый из которых имеет свою цель и задачи. Для достижения цели и поставленных задач в многолетней подготовке стрелка из лука используются соответствующие принципы, средства, методы и организационно-методические формы проведения занятий.

Конечная цель подготовки стрелка сводится к участию в соревнованиях. Основной формой подготовки к ним является тренировка. Тренировка представляет собой специализированный процесс, направленный на овладение программным материалом, повышение уровня психомоторных качеств и улучшение функционального состояния организма стрелка. Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивному состязанию, направленная на

достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки стрелка из лука: теоретическая, техническая, физическая, психологическая, тактическая, интеллектуальная.

В тренировочной, и в особенности в соревновательной деятельности, ни одна из этих составляющих не проявляется изолированно. Они объединены в сложный комплекс, направленный на достижение максимально возможных спортивных результатов. В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

1. Освоение техники и тактики стрельбы из лука.
2. Совершенствование двигательных качеств и повышение уровня функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения (стрельба) и достижение планируемых результатов.
3. Воспитание необходимых моральных и волевых качеств.
4. Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
5. Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

В узком смысле тренировка является одной из форм занятий, направленной на подготовку к соревнованиям (совершенствование технико-тактического мастерства, моральных и специальных психических качеств и др.). В том случае, если в тренировке идет изучение нового материала и одновременно продолжается совершенствование уже освоенного, такое занятие называется тренировочным.

Тренировочные занятия по степени направленности подразделяются, на следующие типы: разминочные, учебные, тренировочные, ОФП, СФП контрольные, модельные, восстановительные.

Спортивная тренировка является общей частью системы подготовки спортсменов и требует определенных условий для ее проведения: применения соответствующих принципов, средств, форм и методов; материально - технического и медицинского обеспечения; комплексного контроля и др.

С учетом происходящих изменений методика тренировки в стрельбе из лука находится в постоянном развитии. Ее можно охарактеризовать рядом показателей, составляющих динамику нагрузок на различных этапах подготовки. К таким показателям относятся:

- количество тренировок в неделю;



- время, затраченное на одно тренировочное занятие;
- количество выстрелов в одном тренировочном занятии;
- количество «чистого» времени, затраченного на выполнение всех выстрелов в одной тренировке (моторная плотность);
- время, затраченное на холостую стрельбу (блочный лук), имитацию выстрела, отнесенное к общему времени одного тренировочного занятия;
- количество времени, затраченного на занятия по ОФП;
- количество времени, затраченного на занятия по СФП;
- количество контрольных стрельб;
- количество соревнований в год и др.

### **3.1.2. Принципы подготовки**

Подготовка стрелка из лука строится в соответствии с общими социально тренерскими принципами системы физического воспитания - принципами всестороннего и гармоничного развития личности, прикладной и оздоровительной направленности.

Для успешного обучения и совершенствования стрелков необходимо также соблюдать общие методические принципы, отражающие основные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.

Эффективность занятий стрелков из лука зависит также и от степени реализации основных принципов построения тренировки. К ним относятся:

- направленность на максимально возможные достижения, углубления: цивилизация и индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в увеличении тренировочных нагрузок;
- волнообразная динамика нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;
- возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности. В работе со стрелками должны учитываться определенные требования, отражающие специфику стрельбы из лука.

### *1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса*

Основным содержанием тренировки стрелка из лука является наиболее полное овладение техникой и тактикой ведения стрельбы. Это связано с тем, что, в конечном счете, спортивные достижения в основном определяются уровнем тактической и технической подготовленности. В свою очередь, тренированность стрелка характеризуется степенью специализированности двигательных действий, на основе которых происходит восполнение прицельного выстрела из лука, и уровнем тактических знаний, умений и навыков, обеспечивающих реализацию наиболее эффективной модели выстрела с учетом сложившейся ситуации.

### *2. Постоянное специализированное психических и двигательных качеств, функциональной подготовленности*

Уровень развития психических и двигательных качеств во многом определяет сроки обучения, качество овладения, как отдельными техническими элементами, так и техникой выстрелов в целом, эффективность выполнения выстрела в соревновательных условиях и уровень спортивных результатов. Это вызвано тем, что ведение эффективной стрельбы требует от спортсменов проявления выносливости, координации, быстроты, внимания, памяти, мышления и т.д. Однако развитие психических и двигательных качеств постепенно должно приобретать все более специализированный характер с учетом специфики спортивной деятельности стрелков из лука и способствовать росту их спортивного мастерства. В связи с этим постоянное применение и усложнение упражнений, направленных на развитие и совершенствование специальных качеств и специализирование навыков стрелков из лука, ускоряет и повышает качество освоения необходимых действий и приемов в условиях тренировки и успешную их реализацию в процессе соревнований.

### *3. Индивидуализация состава действий, тактических моделей ведения стрельбы.*

Индивидуальные особенности стрелка часто проявляются в особенностях техники выполнения выстрела, скорости и адекватности принятия тактических решений в правилах выбора и эффективной реализации тактической модели выстрела в зависимости от сложившихся условий. Поэтому обучение стрелка технике выполнения прицельного выстрела из лука и различным тактическим приемам, и действиям целесообразно проводить с учетом его склонностей к проявлениям определенных двигательных и психических качеств. Это ускоряет процесс освоения необходимых технических и тактических действий в тренировках и обуславливает их успешное применение в соревнованиях.

*4. Создание резервных функциональных возможностей у стрелков из лука для обеспечения надежности их выступлений в основных соревнованиях годовичного цикла.*

Технико-тактическое совершенствование предъявляет повышенные требования к двигательной и психической сфере стрелков из лука. В связи с этим установка на повышение уровня функциональной подготовленности реализуется на основе определенных соотношений между объемами и видами нагрузок, позволяющих адаптировать состояние спортсменов к деятельности в условиях высокой двигательной напряженности. В целях повышения надежности выступлений в спортивных состязаниях целесообразно проводить моделирование нагрузок, несколько превышающих соревновательные. Таким образом, у спортсменов создаются резервные функциональные возможности. Это особенно актуально для стрелков, входящих в группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

*5. Ранжирование соревнований в годовичных циклах тренировки.*

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки стрелков из лука. Исходя из различной значимости результатов соревнований, степени их воздействия на физическую и психическую сферы стрелков, целесообразно их ранжирование по месту расположения в годовичном цикле и уровню квалификации участников. Это позволяет более рационально планировать учебно-тренировочный процесс, облегчает достижение необходимого уровня подготовленности, а затем более полного психофизического восстановления после соревнований.

*6. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и последовательности их выполнения.*

Тренировка стрелка из лука характеризуется поликомпонентностью построения занятий. Это выражается в использовании различных средств воздействия на спортсменов. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимовлияние. Например, выполнение в процессе разминки общеразвивающих упражнений с чрезмерным усилием и интенсивностью на некоторое время приводит к нарушению координации, снижению уровня точности выполняемых движений, ухудшению устойчивости, внимания и т.д. В то же время, если стрелок перед началом стрельбы выполняет ряд специализированных упражнений с луком и резиновым амортизатором, а затем мысленные упражнения, направленные на актуализацию специализированных ощущений и восприятий, это дает хороший положительный эффект.

### *7. Повышение сложности, объемов и интенсивности тренировочных упражнений в процессе многолетней тренировки.*

На различных возрастных этапах подготовки стрелков, по мере роста их спортивного мастерства и квалификации, с увеличением количества соревнований и их ранга возрастают требования к технической, физической, психической, интеллектуальной и тактической подготовленности. Все это приводит к качественным изменениям в составе двигательных действий, тактических умений и навыков, вызывая необходимость увеличения объемов, интенсивности и сложности упражнений.

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

#### **3.1.3. МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ**

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

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

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер в процессе общения со стрелками в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает спортсменам необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными.

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

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

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

- применение различных световых, звуковых, механических и электронных устройств, сообщающих информацию спортсмену и тренеру о параметрах движения, о состоянии различных систем организма стрелка, обеспечивающих реализацию прицельного выстрела из лука, об изменении положения средней точки попадания и о необходимости внесения корректив в прицельные устройства и т.д.

Методы практических упражнений (специфические) принято условно подразделять на:

- методы, преимущественно направленные на овладение основами техники выполнения выстрела из лука, а затем на ее совершенствование;

- методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств стрелка из лука.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и применяются в непрерывном единстве, обеспечивая, таким образом, эффективное решение задач, связанных с ростом спортивного мастерства.

Широкий арсенал и разнообразие физических нагрузок, характерных для второй группы методов, обеспечивают не только развитие специальных физических качеств, но и совершенствование технико-тактического мастерства и психических качеств стрелка. Специфические методы тренировки характеризуются особенностями избирательного способа нагрузки и способами общей регламентации деятельности.

Нагрузка определяется объемом и интенсивностью выполняемой работы. Нагрузка может быть стандартной или переменной, иметь непрерывный или интервальный характер. Отдых как обязательный элемент метода может быть активным или пассивным. Интервал отдыха между частями нагрузки может быть ординарным, жестким, максимизирующим.

К способам общей регламентации деятельности стрелка относятся: методы строго регламентированных упражнений, игровой и соревновательный методы. Методы строго регламентированных упражнений подразделяются на:

- методы стандартно-интервального упражнения (сюда входят и методы повторного упражнения).

- методы переменного-интервальных упражнений:

- а) метод прогрессирующего упражнения;
- б) метод нисходящего упражнения;
- в) метод варьирующего упражнения.

При использовании методов стандартно-интервального упражнения время для выполнения упражнения и отдыха устанавливается стандартное (не меняется в процессе выполнения упражнения), однако оно может быть большим или

меньшим в зависимости от уровня подготовленности и решаемых задач. Несколько примеров применения вышеуказанных методов.

1. Стрелок выполняет шесть удержаний натянутого лука в ходе подготовки. Мушка прицела на мишени. Каждое удержание длится 5 с, а интервал отдыха между удержаниями - 5 с.

2. Стрелок так же, как и в первом случае, выполняет шесть подъемов с дальнейшим удержанием натянутого лука. Удержание и отдых длятся уже 10 и 10 с или 15 и 15 с.

3. Стрелок выполняет шесть удержаний натянутого лука в течение 15 с, а отдых - 2,5 мин.

4. Стрелок выполняет шесть удержаний натянутого лука в течение 15 с, а отдых - 1 мин.

В первом и втором примерах в каждой серии каждая пауза отдыха длится стандартное время - 5, 10, 15 с. Пауза очень мала, так как в течение этого времени работоспособность не восстанавливается, поэтому она называется жестким интервалом отдыха.

В третьем примере время, отводимое на отдых (2,5 мин), позволяет стрелку полностью восстановить свою работоспособность. Такие интервалы отдыха называются ординарными.

В четвертом примере время отдыха (1 мин) позволяет выполнить тренировочное задание на стадии суперкомпенсации (сверх восстановления). Этот эффект связан с максимизирующими интервалами отдыха.

В методах переменного-интервального упражнения время удержания натянутого лука с каждым подъемом может увеличиваться (5, 10, 15 с и т.д.) или уменьшаться. Метод с увеличением времени называется методом прогрессирующего упражнения, а с уменьшением (15, 10, 5 с) методом нисходящего упражнения. Возможна и комбинация временных параметров по удержанию лука. Такой метод называется методом варьирующего упражнения.

Каждый из трех методов может применяться с ординарным, жестким или максимизирующим интервалом отдыха

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Игровая деятельность требует от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических

решений. Игровой метод - это метод комплексного психоэмоционального состояния, необходимого стрелку в процессе тренировок и соревнований.

Для развития и совершенствования специализированных качеств в стрельбе из лука применяются специальные стрелковые игры: «Дуэль», «Риск», «Выбывание», «Ипподром» и др.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. По ряду признаков он совпадает с игровым. Соревновательный метод предусматривает использование стрелковых игр с конкретно направленными заданиями (стрельба на лучшую технику, тактически грамотная организация отдельного выстрела, серии выстрелов, всей стрельбы в целом, умение оптимизировать свое психоэмоциональное состояние и т.д.), контрольные, классификационные и отборочные стрельбы, официальные и полуофициальные прикидки.

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать цели и задачи, поставленные перед стрелком, этапы и периоды подготовки, его квалификацию, уровень технико-тактической, физической и особенно психической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия на организм стрелков из лука особенно широко используется при работе с квалифицированными и хорошо подготовленными спортсменами.

Специфические методы тренировки используются для совершенствования всех сторон подготовленности стрелков из лука - физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической, и развитию их способности к быстрому восстановлению.

### **3.1.4. ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫСТРЕЛА ИЗ ЛУКА**

В начале необходимо сформулировать цель предстоящей работы, т.е. представить ее конечный результат, определить, на каком уровне подготовленности должны находиться стрелки к окончанию периода, этапа подготовки, после каждой тренировки. Цель занятия должна соответствовать потребностям подготовки стрелка, быть достижимой, степень достижения цели должна быть определяемой. Цель представляет собой главный ориентир и критерий для отбора содержания, форм, методов и средств организации тренировочного процесса.

Основными методами начального обучения являются методы целостного и расчлененного упражнения. Их сущность состоит в том, что вначале стрелок из лука знакомится с техникой стрельбы в целом, затем разучивает отдельные

элементы техники и после этого вновь изучает технику стрельбы в целом на более качественном уровне с учетом приобретенного опыта. Такая последовательность обучения одинаково применима в обучении стрельбе из классического и блочного лука. Естественно, что при начальном обучении параметры материальной части оружия (сила натяжения лука, вес, длина и т.д.) должны соответствовать физическим возможностям занимающихся, их антропометрическим особенностям.

Обучение технике стрельбы из лука можно условно подразделить на три этапа:

1. обучение прицеливанию (как процессу), т.е. изучение изготовления, натяжения лука, управления дыханием, собственно прицеливания (совмещения прицельных приспособлений), последующее наведение и удержание оружия (лука) на мишени;

2. обучение выполнению выпуска (спуска) отдельно от изготовления, а затем одновременно с нею;

3. освоение прицеливания (как целостного процесса) и выполнения выпуска (спуска) тетивы, т.е. обучение технике выполнения прицельного выстрела из лука в целом.

В последующем наряду с совершенствованием выполнения отдельных элементов техники происходит совершенствование техники стрельбы в целом с одновременным развитием необходимых стрелку физических и психических качеств, а также тактических умений и навыков.

Вначале, как правило, обучение технике выполнения выстрела проходит в облегченных условиях: отсутствуют временные ограничения для выполнения выстрела, стрельба ведется с коротких дистанций, интервалы отдыха позволяют стрелку полностью восстанавливать свою работоспособность и т.д. По мере овладения техникой стрельбы условия постепенно усложняются.

Лучшему усвоению действий стрелка способствует выполнение специально подобранных упражнений: натяжение и удержание лука, выполнение натяжений лука со стрелой со щелчком кликера, но без выпуска тетивы, стрельба с закрытыми глазами, стрельба на кучность, на совмещение средней точки попадания и т.д.

При изучении отдельного элемента техники (изготовка, хват, натяжение лука, выпуск и т.д.) соблюдается определенная последовательность: ознакомление с элементом техники, практическое разучивание его, закрепление и совершенствование элемента.

Каждый из этих этапов имеет свою задачу, содержание, средства, методы, а также последовательно усложняющиеся ступени обучения.

Типовая последовательность освоения отдельного элемента:



1. Ознакомление с элементом. Название элемента, объяснение назначения, неоднократный показ элемента в целом в замедленном, а затем в обычном темпе. Показ по частям с кратким объяснением.

2. Разучивание элемента. Медленное выполнение элемента в целом и по частям с уточнениями и исправлением ошибок. Выполнение в обычном темпе в целом и по частям с исправлением возникающих ошибок и неточностей. Выполнение элемента техники в постепенно усложняющихся условиях. Обеспечение вариативности выполнения выстрела в зависимости от условий стрельбы и индивидуализации техники в соответствии с особенностями стрелков.

3. Закрепление и совершенствование элемента (действия). Выполнение элемента отдельно и в сочетании с другими в условиях тренировочных и соревновательных стрельб. Закрепление навыка выполнения выстрела, обеспечение его индивидуализации и необходимой вариативности применительно к различным условиям.

Режим обучения. При обучении начинающих стрелков очень важно соблюдать определенные правила (положения):

- обязательно ставить перед спортсменами цель каждого конкретного занятия, этапа, периода подготовки;

- переходить к изучению последующего элемента техники выстрела (при условии непараллельного метода) только после освоения предшествующего;

- начинать изучение нового элемента техники при благоприятном функциональном состоянии.

- на каждом последующем занятии закреплять умения выполнения отдельных элементов;

- перерывы между отдельными выстрелами, сериями ограничивать временными интервалами, необходимыми для отдыха;

- сообщать регулярную срочную информацию о правильности выполнения элементов, действий.

### **3.1.5. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ФОРМЫ ПОДГОТОВКИ**

В зависимости от контингента занимающихся и уровня их подготовленности тренировка стрелков из лука может проводиться в форме групповых, индивидуальных или индивидуально-групповых занятий.

Групповое занятие является одной из основных форм проведения тренировочного процесса в коллективах физической культуры, спортивных школах, специализированных классах. Задачи, содержание занятия, методика его

проведения определяются рабочим планом, учебной программой и учебным планом. Каждое занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит подготовка стрелков из лука к решению задач основной части занятия. Подготовительная часть включает в себя:

- организационные моменты (построение, рапорт, объяснение задач занятия, подготовку материальной части оружия);
- разминку (комплекс общеразвивающих и специальных упражнений).

В основной части занятия решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике и тактике стрельбы, развитием физических, моральных и специальных психических качеств, повышением уровня функциональной подготовленности.

В заключительной части занятия проводятся мероприятия (выполнение специальных упражнений для закрепления техники стрельбы, упражнений, направленных на коррекцию осанки, снятие излишнего физического и психического напряжения и т.п.), способствующие созданию у занимающихся относительно спокойного состояния и благоприятного эмоционального фона. После оценки качества усвоенного учебного материала дается домашнее задание, затем стрелки приступают к уборке помещения, разборке материальной части оружия.

*Индивидуальная форма* занятий, как правило, используется при работе со стрелками высокой и высшей спортивной квалификации. Однако она также широко используется при начальном обучении, когда закладываются основы техники выполнения выстрела из лука и контроль со стороны тренера должен быть на достаточно высоком уровне. Выполнить это требование в группах начальной подготовки и группах тренировочного этапа очень затруднительно в связи с большим количеством занимающихся и обязательным соблюдением мер безопасности. Поэтому часто применяется индивидуально-групповая форма проведения занятий, при использовании которой тренер, давая задание всей группе, особое внимание уделяет нескольким стрелкам. Иногда используется бригадный метод работы, предусматривающий подразделение одной группы на несколько небольших подгрупп, обучение в которых проводят помощники тренера.

### **3.1.6. Типы тренировочных занятий**

В соответствии с характером задач каждый тип занятий (разминочное, теоретическое, тренировочное, ОФП и СФП, контрольное, модельное и т.д.) имеет свои специфические особенности. На начальном этапе подготовки занятия в

основном имеют универсальный, комплексный характер. Для стрелков высокой и высшей квалификации занятия узкоспециализированы, с выраженной направленностью. Смысл выделения отдельных типов занятий заключается в том, чтобы различные педагогические задачи решать не одновременно, а последовательно. Это значительно повышает эффективность проводимых занятий, а кроме того, улучшается возможность проведения самоконтроля, врачебно-педагогического и научно-методического контроля.

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

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

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

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

В связи с тем, что стрельба из лука является не очень динамичным (в плане двигательной активности) видом спорта, и лучники испытывают в силу специфики своей деятельности большие психические нагрузки, целесообразно включать в занятия по ОФП бег, плавание, лыжи, спортивные игры, езду на велосипеде и т.д. Эти и подобные им виды деятельности обеспечивают положительный эмоциональный фон занятий, дают возможность уменьшить уровень нервно-психического напряжения, провести комплексное воздействие на различные

системы организма стрелков. Особенно часто они используются при групповой форме проведения занятий.

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

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

Обязательными условиями контрольных занятий являются:

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

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

Восстановительные занятия проводятся с целью обеспечения наиболее полного физического и психического восстановления всех систем организма лучников. Для этого происходит снижение физических и психических нагрузок после большого объема проделанной работы. Снижение нагрузки происходит, как правило, за счет уменьшения объема и интенсивности. При двухразовой тренировке второе занятие может быть проведено в зале, на стадионе, в лесу, в

бассейне. Спортивные подвижные игры можно сочетать с восстановительными мероприятиями и реабилитационными средствами (массаж, сауна, физиотерапия, специально направленные на восстановление сеансы психорегуляции и т.д.). Занятия должны проходить на положительном эмоциональном фоне с предоставлением занимающимся относительной самостоятельности.

Самостоятельные занятия могут проходить как в домашних условиях, так и в зале, тире, на стрельбище и т.п. Предварительно тренер формирует цель, задачи занятия, подбирает необходимые упражнения, рекомендует определенную последовательность их выполнения, построение занятия в целом. Хорошо организованные самостоятельные занятия развивают активность стрелка, повышают интерес к занятиям, улучшают самоконтроль.

В зависимости от периода и задач подготовки, контингента занимающихся тренер выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия (учебно-тренировочные, модельно-контрольные и т.д.). Грамотный подбор, комбинация различных типов и форм занятий, хорошая их организация во многом определяют успешность управления подготовкой стрелков из лука. Во всех случаях занятия должны иметь определенную направленность и выдержанную структуру.

### **3.1.7. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ**

Настоящие правила обязательны для всех лиц, проводящих и принимающих участие в тренировочном процессе и соревнованиях по стрельбе из лука.

Соблюдение правил безопасности является надёжной гарантией от несчастных случаев, обеспечивает установленный порядок во время занятий стрельбой, способствует достижению высоких результатов.

Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира/стрельбища возлагается на лиц, уполномоченных организовывать и проводить занятия стрельбой.

Ответственность за порядок в тире и на стрельбище, за соблюдением мер безопасности во время стрельбы возлагается на тренера.

Лица, допущенные к самостоятельным занятиям по индивидуальному графику, несут личную ответственность за соблюдение настоящих правил.

Все спортсмены и тренеры должны неукоснительно соблюдать правила безопасности и требовать этого от других участников тренировочного процесса. К занятиям спортивной стрельбой из лука допускаются только лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и правилам стрельбы. Обязательным является предоставление медицинской справки об отсутствии противопоказаний

для занятий стрельбой из лука с визой врача психоневролога. Во время занятий стрельбой из лука категорически запрещается:

- пользоваться учебным или спортивным инвентарем без разрешения тренера-преподавателя;
- выходить на линию стрельбы без команды руководителя стрельбой;
- начинать стрельбу без разрешения тренера;
- стрелять из неисправного оружия;
- стрелять без индивидуальных защитных средств: краги, напальчника, нагрудника;
- стрелять слева, сзади или спереди от стреляющего;
- производить выстрел вертикально вверх, выше ограждений, в сторону от направления стрельбы;
- выносить с линии стрельбы заряженное оружие;
- направлять оружие в каком бы состоянии оно не находилось (незаряженное, учебное, неисправное, разобранное) в сторону от линии стрельбы;
- направлять оружие независимо от его состояния в сторону людей;
- оставлять без присмотра снаряжение и инвентарь;
- находиться на стрельбище или в тире в нетрезвом состоянии;
- передавать инвентарь для стрельбы другим лицам без уведомления или разрешения тренера;
- самостоятельно разбирать и собирать луки и релизы, снимать и устанавливать полки, прицелы, тетивы.

Подход к мишеням разрешается только по окончании стрельбы по команде тренера.

Если тренировка проходит на открытом стрельбище, то возможно организовать стрельбу с разных дистанций. При этом все спортсмены ведут стрельбу с одной линии, а разность дистанций обеспечивается перестановкой щитов на необходимые расстояния.

В процессе тренировки стрелок обязан следить за техническим состоянием инвентаря и незамедлительно сообщать обо всех недостатках и неисправностях тренеру или инструктору.

При плохом самочувствии, получении травмы необходимо прекратить занятия и поставить в известность тренера.

При несчастном случае, происшедшем во время стрельбы, следует немедленно оказать пострадавшему медицинскую помощь, при необходимости вызвать врача, поставить в известность местные органы внутренних дел.

Спортсмены, не выполняющие требования техники безопасности, игнорирующие замечания тренера, подлежат немедленному удалению со стрельбища или тира.

### 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки лучников будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

#### Примерный тренировочный план тренировочных занятий по стрельбе из лука, из расчета на 52 недели (час)

Таблица 15

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года	
		час	час	час	час	час	час	
1	Общая физическая подготовка	165	248	208	291	233	291	172
2	Специальная физическая подготовка	103	155	234	327	441	551	744
3	Техническая подготовка	13	14	10	15	17	21	34
4	Тактическая подготовка	13	14	10	15	17	21	34

5	Психологическая подготовка	3	5	11	15	16	21	23
6	Теоритическая подготовка	3	9	10	14	16	21	35
7	Спортивная соревнования	3	9	11	15	25	31	34
8	Интегральная подготовка	6	9	16	21	25	31	34
9	Восстановительные мероприятия	3	5	10	15	42	52	34
11	Общее количество часов в неделю							
10	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>

### 3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов

Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в образовательном заведении;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.



В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

### **3.4. Требования и организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

#### **Врачебно-педагогический контроль**

Совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку спортсменов, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-педагога и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

#### **Педагогический контроль**

Обучая и готовя спортсмена к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ их результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в тренировочный процесс. К таким необходимым данным относятся:

- уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия;
- уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и статической выносливости, быстроте, ловкости, координированности, произвольном расслаблении;
- уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании

предстоящей борьбы;

- способность переносить тренировочные нагрузки;
- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

Часть данных тренер-педагог может получить сам, а многие лишь врач при плановых обследованиях разного уровня.

Для получения оперативных данных тренер-педагог может использовать следующие методы контроля:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов; тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

*Самоконтроль* - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Тренер и врач должны объяснить спортсмену, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях (если спортсмен имеет физиологические данные чтобы писать).

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в тренировочный процесс изменения, давшие

положительные результаты, то он будет с большей ответственностью вести регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

### **Врачебный контроль**

Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-педагогом, - укрепление здоровья юного спортсмена (подростка), пришедшего в спорт. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами. Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании тренировочного процесса групп и спортсменов высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований.

### **Биохимический контроль**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

При физических нагрузках и воздействии других факторов среды, а также при патологических изменениях обмена веществ или после применения фармакологических средств содержание отдельных компонентов крови существенно изменяется. Следовательно, по результатам анализа крови можно охарактеризовать состояние здоровья человека, уровень его тренированности, протекание адаптационных процессов и др.

Моча в определенной степени отражает работу почек - основного выделительного органа организма, а также динамику обменных процессов в различных органах и тканях. Поэтому по изменению количественного и качественного ее состава можно судить о состоянии отдельных звеньев обмена веществ, избыточному их поступлению, нарушению гомеостатических реакций в организме, в том числе связанных с мышечной деятельностью. С мочой из организма выводятся избыток воды, многие электролиты, промежуточные и конечные продукты обмена веществ, гормоны, витамины, чужеродные вещества. Моча не может быть достоверным объектом исследования после кратко временных тренировочных нагрузок, так как сразу после этого весьма сложно собрать необходимое для ее анализа количество.

При различных функциональных состояниях организма в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы: глюкоза, белок, кетоновые тела, желчные пигменты, форменные элементы крови и др. Определение этих веществ в моче может использоваться в биохимической диагностике отдельных заболеваний, а также в практике спорта для контроля эффективности тренировочного процесса, состояния здоровья спортсмена.

В начале XX столетия в спорте для повышения физической работоспособности, ускорения процессов восстановления, улучшения спортивных результатов стали широко применять различные стимулирующие препараты, включающие гормональные, фармакологические и физиологические, - так называемые допинги. Использование их не только создает неравные условия при спортивной борьбе, но и причиняет вред здоровью спортсмена в результате побочного действия, а иногда являются причиной летального исхода. Регулярное

применение допингов, особенно гормональных препаратов, вызывает нарушение функций многих физиологических систем:

сердечно-сосудистой;

эндокринной, особенно половых желез (атрофия) и гипофиза, что приводит к нарушению детородной функции, появлению мужских вторичных признаков у женщин (вирилизация) и увеличению молочных желез у мужчин (гинекомастия);

печени, вызывая желтухи, отеки, циррозы;

иммунной, что приводит к частым простудам, вирусным заболеваниям;

нервной, проявляющейся в виде психических расстройств (агрессивность, депрессия, бессонница);

прекращение роста трубчатых костей, что особенно опасно для растущего организма, и др.

### **3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки спортсменов**

Морально-волевая и психологическая подготовки будут успешны и продуктивны, если их осуществлять, учитывая специфику стрельбы из лука по виду спорта лиц с поражением ОДА и основываясь на следующих педагогических принципах:

- сознательности - спортсмен осознанно, с доверием принимает советы-указания;

- систематичности - планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;

- всесторонности - воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;

- согласованности - мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.

При планировании психологической подготовки должны быть отражены специфика дисциплины стрельбы из лука по виду спорта лиц с поражением ОДА и обязательные разделы, наиболее типичные для большинства дисциплин по виду спорта:

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;

- формирование у спортсменов мотивации достижений;

- применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;

- формирование уверенности у спортсмена в реализации его возможностей;

- обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции;

- управление психическим состоянием спортсменов в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;

- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;

- освоение средств и методов психического восстановления.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

Волевая подготовка - необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немислимы успехи в спорте. Тренер должен строить весь многолетний тренировочный процесс так, чтобы занимающиеся, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств - в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является

формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсмена мотива к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать. Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые

качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность.

Важно приучить спортсмена не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны, помощь специалиста-психолога весьма желательна.

### **3.6. Планы применения восстановительных средств**

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

#### **Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;



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

#### **Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

#### **Медико-биологические средства восстановления:**

##### *гигиенические средства:*

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

##### *физиотерапевтические средства:*

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэронизация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

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

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

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

### **3.7. Антидопинговые мероприятия**

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

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и

семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров и специалистов;

- подготовка методических материалов для тренеров по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;

- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации.

Инструктора-методисты и специалисты организаций, осуществляющие спортивную подготовку, должны ознакомить спортсменов и тренеров с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство организаций, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить со спортсменами, тренерами и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

**План антидопинговых мероприятий** включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий организации с указанием:

- места и сроков проведения мероприятия;
- темой мероприятия (лекции, беседы);
- плановой численностью присутствующих на мероприятии спортсменов и тренеров;
- ответственного лица за проведение мероприятия и докладчика (лектора).

*Таблица 9.*

№	Наименования мероприятий	Сроки	Форма проведения
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Январь-февраль	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	Январь-февраль	Лекции, беседы, индивидуальные консультации

3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения	В течение года	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
4	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	В течение года	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
5	Контроль знаний антидопинговых правил	В течение года	Опрос

### 3.8. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их.

Спортсмены могут выполнять часть обязанностей помощника тренера уже в группах начального обучения. За годы занятий спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться:

**на этапе начальной подготовки:**

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

**на тренировочном этапе:**

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества спортсмена (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения);

- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия.

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

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

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

### **3.9. Программный материал для практических занятий по этапам подготовки**

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в

тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности.

### **Примерная программа для практических занятий по каждому этапу подготовки стрелков из лука**

#### **Этап начальной подготовки (до года, свыше года)**

##### **Общие требования:**

- Минимальный возраст для зачисления - 11 лет при отсутствии медицинских противопоказаний
- Общая продолжительность подготовки без ограничения
- Минимальная наполняемость групп в период спортивной подготовки до года:
  - а) III функциональная группа- 10 человек
  - б) II функциональная группа- 8 человек
  - в) I функциональная группа- 3 человека

##### **Направленность подготовки:**

- **Спортсмены этапа начальной подготовки до года** занимаются общей физической подготовкой в соответствии со спортивной программой и требованиями данного возраста
- Укрепление здоровья, ознакомление с общими правилами гигиены, режима дня
- **Спортсмены этапа начальной подготовки свыше года** занимаются общей физической подготовкой в соответствии со спортивной программой и требованиями данного возраста

Строгое соблюдение последовательности и постепенности тренировочных нагрузок, направленных на всестороннее развитие подростка, с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, силы и быстроты, в основе которых лежат физиологические механизмы.

### **Теоретическая подготовка: лекционный курс**

- История развития спорта в древности, в нашей стране и за рубежом. Находки древних луков и стрел. Национальные виды стрельбы из лука. Охотничья стрельба из лука. Особенности техники выполнения выстрела из лука и различия в изготовлении материальной части оружия у различных народов мира.
- Изучение материальной части спортивного оружия (лука)
- Основы техники безопасности стрельбы из лука, правила поведения в местах проведения мероприятий по стрельбе из лука.
- Разметка спортивной площадки.

### **Общая физическая подготовка**

- Укрепление здоровья, улучшение физического развития. Воспитание физических качеств.
- Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе применения различных видов спорта. Привитие интереса к практическим занятиям спортом.
- Определение вида стрельбы.

### **Специальная физическая подготовка**

- Воспитание приоритетных физических качеств, необходимых для стрельбы из лука (силы, выносливости, координации, быстроты).

### **Технико-тактическая подготовка**

- Ознакомление с материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.)  
Ознакомление с прицельными приспособлениями (устройство, назначение, правила обращения).
- Ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения.
- Общее ознакомление с понятиями: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания (СТП), «не совмещение», «совмещение», обучение расчету поправок и внесению необходимых изменений в прицельные приспособления.
- Общее ознакомление с понятиями: «точка прицеливания», «Район прицеливания», район колебаний», «ожидание», «сохранение рабочего состояния» до, вовремя и после выполнения выстрела.
- Владение умением выполнять выстрел в районе колебаний, не ожидая его и сохраняя рабочее состояние при подготовке к выстрелу, вовремя и после выполнения.
- Владение умением произвольного расслабления пальцев, удерживающих

тетиву (выпуск), или плавного выпуска тетивы размыкателем.

- Общее ознакомление с понятием «внимание» и его значением для успешного выполнения выстрела из лука.
- Участие в классификационных соревнованиях и выполнение нормативов юношеских разрядов.

### **Инструкторская и судейская практика**

- Со второго года обучения: участие помощником судьи различной направленности

## **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

### **Общие требования:**

- Минимальный возраст для зачисления - 13 лет при отсутствии медицинских противопоказаний
- Общая продолжительность подготовки без ограничения
- Минимальная наполняемость групп в период спортивной подготовки до года:
  - а) III функциональная группа- 6 человек
  - б) II функциональная группа- 5 человек
  - в) I функциональная группа- 2 человека
- Минимальная наполняемость групп в период спортивной подготовки второй и третий годы:
  - а) III функциональная группа- 5 человек
  - б) II функциональная группа- 4 человека
  - в) I функциональная группа- 2 человека
- Минимальная наполняемость групп в период спортивной подготовки четвертый и последующие годы:
  - а) III функциональная группа- 4 человека
  - б) II функциональная группа- 3 человека
  - в) I функциональная группа- 1 человек

### **Направленность подготовки:**

- *Этап начальной спортивной специализации*
- Общая продолжительность подготовки до года
- На этапе начальной спортивной специализации спортсмены овладевают техникой стрельбы из лука, достигают всесторонней физической и функциональной подготовленности, приобретают соревновательный опыт путем участия в соревнованиях разного масштаба.
- *Этап углубленной спортивной специализации*
- Общая продолжительность подготовки свыше 2-х лет



На этапе углубленной спортивной специализации стрелки совершенствуются в технике стрельбы из лука, развивают специальные, психические, интеллектуальные способности, повышают уровень функциональной подготовленности, накапливают соревновательный опыт в стрельбе из лука.

### **Теоретическая подготовка: лекционный курс**

- Основные исторические события и факты развития стрельбы из лука в нашей стране и за рубежом.
- Ознакомление с правилами по стрельбе из лука, изучение Федерального стандарта и нормативной части программы по стрельбе из лука.
- Характеристика стрельбы и лука как вида спорта
- Паралимпийская программа по стрельбе из лука
- Изучение основных средств по стрельбе из лука
- Знакомство с методами педагогического, врачебного контроля, самоконтроля.
- Знакомство и освоение основных средств и методов психологической и интеллектуальной подготовки.
- Получение опыта инструкторской и судейской практики.
- Изучение основных восстановительных средств и мероприятий в процессе спортивной подготовки.

### **Общая физическая подготовка**

- Формирование комплексного подхода к разминке (общеразвивающие и специальные упражнения)
- Применение тренировочных нагрузок аэробной и аэробно-анаэробной зоны, специальные дыхательные упражнения.

### **Специальная физическая подготовка**

- Разучивание специальных упражнений для развития специальной силовой статической и динамической выносливости. Освоение выполнения специальных упражнений, направленных на развитие силовых, скоростных и координационных способностей.

### **Технико-тактическая подготовка**

- Формирование умения выполнения выстрела в районе колебания, без ожидания.
- Формирование умения сохранения рабочего состояния при выполнении выстрела (до, вовремя, после него)
- Формирование умения синхронизации выполнения элементов выстрела и повышение уровня координационных способностей с целью сохранения устойчивости системы «стрелок - оружие» в процессе выполнения выстрела из

лука.

- Увеличение специализированной тренировочной нагрузки (количество выстрелов и имитационных упражнений, сокращение интервалов отдыха)
- Совершенствование выполнения отдельных элементов выстрела
- Общее ознакомление с основными психическими процессами, лежащими в основе эффективности выполнения выстрела из лука и успешности ведения стрельбы в тренировочных и соревновательных условиях
- Развитие внутреннего контроля (умение слушать «себя») в процессе выполнения выстрела
- Ознакомление с понятиями «утомление» «переутомление», средствами и мероприятиями по их профилактике
- Ознакомление с понятием «самоконтроль», необходимостью контроля психоэмоционального состояния, правилами ведения дневника
- Выполнение спортивных нормативов в соответствии с ЕВСК. Завоевание права быть в составе сборных команд

#### **Инструкторская и судейская практика**

- Участие в судейской коллегии и помощником судьи различной направленности

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

##### **Общие требования:**

- Минимальный возраст для зачисления - 17 лет при отсутствии медицинских противопоказаний
- Общая продолжительность подготовки без ограничения
- Минимальная наполняемость групп в период спортивной подготовки до года:
  - а) III функциональная группа- 3 человека
  - б) II функциональная группа- 2 человека
  - в) I функциональная группа- 1 человек

##### **Направленность подготовки:**

- Совершенствование техники стрельбы из лука в усложненных условиях. Совершенствование специальных физических качеств и навыков
- Совершенствование уровня специальной подготовленности и функциональных резервов. Освоение установленных тренировочных нагрузок.
  - Достижение спортивных результатов, соответствующих этапу спортивной подготовки
- Формирование модельного уровня спортивного мастерства
- Выполнение норматива мастера спорта. Пополнение соревновательного опыта.
  - Завоевание права быть в составе сборных команд

#### **Теоретическая подготовка: лекционный курс**

- Изучение научных исследований и новейших разработок в стрельбе из лука и смежных видах спорта. Изучение международного опыта стрельбы из лука. Анализ спортивных выступлений на международной арене.
- Мониторинг спортивных выступлений главных соперников на международной арене.
- Использование результатов, полученных в процессе педагогического, врачебного контроля, также самоконтроля в тренировке и соревнованиях. Особенности использования приемов психологической и интеллектуальной подготовки в процессе тренировок и соревнований. Совершенствование интеллектуальных способностей.
- Проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием (луком). Изучение новых моделей луков, устранение неполадок оружия. Ремонт оружия.
  - Расширение и углубление знаний о судействе, участие в организации и проведении соревнований. Опыт тренерской деятельности.

#### **Общая физическая подготовка**

- Использование комплексного подхода в разминке (общеразвивающие и специальные упражнения)
  - Совершенствование приемов тренировочных нагрузок аэробной и аэробно-анаэробной зоны, специальные дыхательные упражнения

#### **Специальная физическая подготовка**

- Обучение применению средств контроля психофункциональной работоспособности в тренировочном процессе. Обучение использованию результатов субъективной оценки утомления в процессе спортивной тренировки и способов контроля выполнения прицельного выстрела из лука и ведения стрельбы
- Совершенствование выполнения специальных упражнений на поддержание специальной выносливости, силы и быстроты
- Совершенствование выполнения специальных упражнений, направленных на устойчивое сохранение координационных способностей.

#### **Технико-тактическая подготовка**

- Тренировка и контроль техники стрельбы из лука. Увеличение специализированной тренировочной нагрузки
- Совершенствование контроля временных показателей выстрела из лука. Совершенствование контроля пауз отдыха между выстрелами и отработки их содержания.
- Совершенствование контроля интенсивности стрелковой подготовки с выходом на соревновательный уровень интенсивности. Организация мероприятий, направленных на повышение скорострельности.

- Отработка командных стрельб и спаррингов. Участие в международных соревнованиях разного уровня в соответствии с ЕКП
- Выполнение и подтверждение нормативов МС и МСМК, завоевание права быть в составе сборных команд

### **Инструкторская и судейская практика**

- Участие в работе судейской коллегии. Работа в качестве судьи
- Участие в организации и проведении соревнований

### **Этап высшего спортивного мастерства**

#### **Общие требования:**

- Минимальный возраст для зачисления - 18 лет при отсутствии медицинских противопоказаний
- Общая продолжительность подготовки без ограничения
- Минимальная наполняемость групп в период спортивной подготовки до года:
  - а) III функциональная группа- 2 человека
  - б) II функциональная группа- 2 человека
  - в) I функциональная группа- 1 человек

#### **Направленность подготовки:**

- Подготовка к соревнованиям и успешное участие в них
- Повышение специализированности тренировочного процесса. Индивидуализация и повышение надежности стрельбы в условиях экстремальной деятельности (большой объем тренировочных нагрузок, приближенный к условиям соревнований)
  - Соответствие модельных характеристикам международного уровня спортсменов

#### **Теоретическая подготовка: лекционный курс**

- Формирование концептуальных основ развития современной стрельбы из лука. Соответствие результатов стрельбы международному уровню
- Использование результатов, полученных в процессе педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в тренировке и соревнованиях
- Особенности использования приемов психической саморегуляции в зависимости от условий спортивной деятельности стрелков из лука

#### **Общая физическая подготовка**

- Совершенствование использования комплексного подхода в организации и проведении разминки
- Совершенствование приемов тренировочных нагрузок аэробной и аэробно-анаэробной зоны

- Совершенствование выполнения комплекса специальных дыхательных упражнений

### **Специальная физическая подготовка**

- Увеличение объема специализированной тренировочной нагрузки
- Повышение результатов субъективной оценки утомления в процессе спортивной тренировки способы его снижения при распределении приоритетов тренировочных воздействий
- Совершенствование выполнения комплексов специальных упражнений, направленных на поддержание специальной выносливости, силы, быстроты и координационных способностей.

### **Технико-тактическая подготовка**

- Увеличение специализированной тренировочной нагрузки
- Совершенствование контроля техники выполнения прицельного выстрела из лука и ведения стрельбы в процессе соревновательной деятельности
- Совершенствование навыков вариативности и помехоустойчивости техники стрельбы из лука
- Совершенствование контроля временных и силовых показателей выполнения выстрела в соревновательных условиях
- Совершенствование использования приемов психической саморегуляции, направленных на повышение уровня концентрации внимания в процессе стрельбы в различных усложненных условиях
- Совершенствование использования методов интеллектуальной подготовки в процессе стрельбы
- Совершенствование навыка внесения необходимых изменений в технику выполнения выстрела, либо в прицельные приспособления при получении данных контроля средней точки попадания
- Отработка командных стрельб и спаррингов
- Участие в соревнованиях разного уровня в соответствии с ЕКП
  - Выполнение и подтверждение звания МСМК, завоевание права быть в составе сборных команд

### **Инструкторская и судейская практика**

- Работа в составе судейской бригады, участие в организации и проведении соревнований. Расширение опыта тренерской деятельности

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта стрельба из лука, отображены ниже.

Таблица 16

*Влияние физических качеств и телосложения на результативность спортсменов.*

Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

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

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

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

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

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

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

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;

б) возраста;

7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

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

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе *начальной подготовки* важнейшими критериями являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки занимающихся на *тренировочном этапе* являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

На *этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);



- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимые для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### **4.3. КОНТРОЛЬ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ**

Для оценки уровня подготовленности спортсменов, а также результатов освоения ими программы спортивной подготовки проводится ежегодное тестирование в виде сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов.

Тестирование спортсменов проходит в межсоревновательный период, отдельно для каждой спортивной группы. Сроки проведения контрольных тестирований утверждаются приказом генерального директора АУ РБ «РСАШ». В зависимости от результатов сдачи контрольно-переводных нормативов спортсмены переводятся на следующий этап спортивной подготовки, продолжают подготовку повторно на этом же этапе, либо отчисляются из АУ РБ «РСАШ».

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки*

*Таблица 17*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 90 с)
	Бег 800 м (без времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков

	(не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг)

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*

*Таблица 18*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства*

*Таблица 19*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 24 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 7,50 м)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 15 раз)

	Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине (не менее 8 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства*

*Таблица 20*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 28 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 9 м)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине (не менее 9 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

#### **4.4. Методические рекомендации (методика выполнения упражнений) и критерии оценки выполнения контрольных упражнений**

**Маховые движения рук в положении лежа на спине** (для оценки общей выносливости).

1. Лежа на спине или сидя, разведите руки в стороны на уровне плеч или чуть выше;
2. Развести руки в стороны и вверх под углом 30-45~ выше уровня плеч. Из этих

двух положений руки вытягиваются прямо назад. При этом происходит растяжение верхних и нижних пучков больших грудных мышц. Для одновременного растяжения сгибателей кисти надо с силой разогнуть кулаки в запястьях.

**Жим гантелей в положении лежа на спине** (для оценки силовых способностей).

Для начала необходимо принять правильное положение на спортивной скамье:

1. Возьмите отягощения в обе руки и сядьте на край скамьи;
2. Теперь плавным движением опустите корпус на лежак и плотно прижмитесь к нему спиной;
3. Ногами упритесь в пол - это главная опора;
4. Расположите руки с гантелями на уровне плечевого пояса;
5. Теперь медленными движениями без рывков поднимите снаряды над головой (при этом руки четко расположены над плечами);
6. Сделайте небольшую задержку дыхания и, напрягая мышцы груди, медленно опустите руки с гантелями вниз;
7. Не теряя напряжение в мышцах, верните снаряды вверх;
8. На вдох выполняйте движение вверх, на выдохе - возвращайте вес в нижнюю точку.

Ошибки:

- 1) упражнение необходимо выполнять без рывков;
- 2) следить за расположением гантелей на уровне плечевого пояса; следить за тем, чтоб ноги не болтались, а постоянно упирались в пол. *Критерием служит максимальное количество правильно выполненных повторений.*

**Многоскок** (для оценки силовой выносливости).

При отталкивании необходимо полностью выпрямлять толчковую ногу, в то время как маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед. Постановка ноги при приземлении происходит активным загребающим движением на всю стопу. Руки работают разноименно, тем самым помогая удерживать равновесие. Туловище также находится в вертикальном положении, возможно с небольшим наклоном вперед.

Ошибки:

- 1) постановка ноги на пятку;
- 2) слабое проталкивание вперед;
- 3) втыкание ноги под себя.

*Критерием служит максимальное количество метров за определенное*

*количество повторений.*

**Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью** (для оценки силовой выносливости).

Надо принять исходное положение: руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены под углом не более 45 градусов. Плечи, туловище и ноги образуют прямой угол. Начинайте выполнять упражнение. Согните руки и коснитесь грудью гимнастической скамьи. Затем разогните руки и вернитесь в исходное положение на пол секунды. Продолжайте выполнять испытание. Судья засчитывает только правильное количество сгибаний и разгибаний рук. Ошибки:

1. отсутствие фиксации в исходном положении на пол секунды;
2. отсутствие касания грудью скамьи или стула.

**Жим гантелей в положении лежа** (для оценки общей силы).

Выполняется упражнение лежа на спине на плоской скамье, ноги стоят на полу, держать гантели необходимо в каждой руке только за пределами плеч. Локти должны быть согнуты чуть более 90 градусов. Ваши ладони должны находиться в положении «ладони вниз», а это означает, что они обращены к нижней части тела.

Нужно мощно поднять гантели к потолку, напрягая грудные мышцы и разводя локти, остановиться, когда руки будут выпрямлены. Затем медленно вернуться к началу и повторить.

Не забывайте вдыхать на спуске и выдыхать с силой на подъеме каждого повторения. Ошибки:

- 1) ноги должны быть всегда неподвижны во время упражнения;
- 2) нельзя останавливаться и делать передышки;
- 3) следить за правильным положением локтей и ладоней.

*Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов повторений.*

**Прыжок в длину с места** (для оценки скоростно-силовых способностей).

Подготовка к отталкиванию. На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание. начинается тогда, когда

тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

Полет. После отталкивания тело спортсмена вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим.

Измерение результата выполняется от ближайшей точки касания любой частью тела до контрольной линии.

Ошибки:

1) запрещается выполнять прыжок с предварительного отталкивания, при выполнении отталкивания наступать на контрольную линию.

*Критерием оценки служит максимальное количество сантиметров (метров) за прыжок.*

**Кистевая динамометрия** (для оценки силы мышц сгибателей-разгибателей кисти).

Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр.

*Критерием служит показатель силы мышц кисти правой и левой руки в килограммах.*

**Поднимание туловища из положения лёжа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой - удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем участники меняются местами.

И.п - лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Ошибки:

1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей).

- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».

**Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.п. - упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти - вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка.

Ошибки:

1. Касание пола бёдрами.
2. Нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги».
3. Разновременное разгибание рук.

*Критерием служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.*

*Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туловища.*

**Бег на 1000/ 600/ 400/ 300/ 150/ 100/ 60/ 30 метров** (для оценки общей выносливости).

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. (На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу, только на длительных дистанциях).

*Критерием служит время бега.*

**Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине** (для оценки силовых способностей).

Исходное положение: вис на перекладине, ноги и руки испытуемой выпрямлены, хват руками сверху за перекладину чуть шире плеч.

Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок

испытуемого находится выше уровня перекладины и полном сгибании/разгибании рук.

Ошибки:

1) Запрещаются движения в тазобедренном и коленных суставах, попеременная работа руками, перехват рук во время подтягивания, скрещивание ног.

*Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подтягиваний.*

**Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (оценка силовой выносливости)**

Упор, руки выпрямлены; сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выйти в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется.

Ошибки:

- 1) следить сгибанием рук при опускании в упор;
- 2) следить за полным выпрямлением рук в конце упражнения;
- 3) фиксировать в конце упражнения положение упора.

*Критерием оценки служит максимальное количество правильно выполненных повторений.*



## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Агашин Ф.К., Горбачев Е.Г., Петросян Г.М., Романова Н. А. Применение комплекса тренажеров для подготовки стрелков из лука. - М., 1982.
2. Бальсевич В.К. Методические принципы исследования по проблемам отбора и спортивной ориентации. «Теория и практика физической культуры», 1980, №1, с.33-36.
3. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. - М.: ФиС, 1971.
4. Бриль М.С. Исследование индивидуальных особенностей детей с целью их отбора. Тезисы пятой конференции молодых ученых ГЦОЛИФК. Москва, 1967, 1968.
5. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва, 1978, ФиС, с.152.
6. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. - М.: ДОСААФ, 1977.
7. Вайцеховский С.М. Книга тренера. Москва, 1971, ФиС, с.223-241.
8. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М: РГАФК, 1995.
9. Воронков Р.М. Начальная подготовка стрелка из лука. Разноцветные мишени Москва, 1977, ФиС, с.32-35.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. Москва, 1983, ФиС, с.174.
11. Гордиенко Г. А. Методический сборник по стрельбе из лука. М., 2003.
12. Грошенков С. С. Прогнозирование при отборе детей в спортивные школы. «Теория и практика физической культуры», 1983, №9.
13. Данилина Л.В. Обзорная информация ЦООНТИ. Москва, 1986, ФиС.
14. Демитрович Э. Отбор талантов. Спорт за рубежом. 1970, №12, с.7-8.
15. Десятникова Л. Л. Формирование у студентов профессиональных умений для выполнения и исправления ошибок в технике стрельбы из лука. - М.: ГЦОЛИФК, 1987.
16. Десятиикова Л. Л. Формирование у студентов институтов физической культуры профессиональных умений по выявлению и исправлению ошибок в технике стрельбы из лука: Диссертация на соискание ученой степени канд. пед. наук. - М.,1987.
17. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980.
18. Интернет-портал «Стрельба из лука в России» <http://www.archery-sila.ru>
19. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС,1986.

20. Корх А.Я. Спортивная стрельба. - М: ФиС, 1987.
21. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. - М.: ГЦОЛИФК, 1987.
22. Корх А.Я., Пятков В.Т. Отбор в пулевой стрельбе. Разноцветные мишени - Москва, 1983, ФиС, с.50-57.
23. Корх А.Я., Пятков В.Т. Отбор. Спортивная стрельба - Москва, 1987, ФиС, с.97-105.
24. Кэрти Б. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Москва, 1978, ФиС, с.232.
25. Кузнецов В.В. О проблеме отбора. ВНИИФК, Москва, 1976, с.60-63.
26. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. - М.: РГАФК, 1997.
27. Макаренко Л.П. Профессионально-педагогическое мастерство тренера ДЮСШ по плаванию. Москва, 1986, с.36.
28. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1986.
29. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - М.: Лица, 2003.
30. Петросян Г.М., Резников В.Г. О положении лука при прицеливании. - М., 1983.
31. Поляков М. Методика отбора в стендовой стрельбе. Разноцветные мишени  
Москва, 1982, ФиС, с.127.
32. Психология. Под редакцией Мельникова В.М. Москва, 1987, ФиС.
33. Пулевая стрельба: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ТТТВСМ. - М.: Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1987.
34. Пятков В. Т. Особенности отбора в пулевой стрельбе. Разноцветные мишени Москва, 1985, ФиС, с.80-82.
35. Сафронова Г.Б., Степина А.Я. Методико-биологическое обеспечение подготовки лучника.
36. Сборник информационно-методических материалов. В помощь тренеру по стрельбе из лука. 1975, 1, 3.
37. Современная тренировка стрелка из лука. Под редакцией Калиниченко Н.А. Киев, 1972.
38. Стрельба из лука. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Под редакцией.
39. Шилина Ю.Н., Тарасовой Л.В., Насоновой А. А. Москва, 2006, Советский спорт.

41. Стрельба из лука. Справочник. Москва, 1980, ФиС.
42. Струк Б. И. Тренировка стрелка из лука с применением технических средств срочной информации. «Теория и практика физической культуры», 1976, №11.
43. Травин Ю.Г. и др. Система отбора спортивной ориентации юных бегунов. Москва, 1980, ГЦОЛИФК, с.23-25.
44. Федоров С. Г. Методика отбора перспективной молодежи для занятий гребным спортом. Методические разработки. Москва, 1980, ГЦОЛИФК, с.18-22.
45. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Москва, 1987, ФиС, с.68- 79.
46. Фомин Н. А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. Москва, 1972.
- 47.Чесноков А. С. Об отборе детей для занятий спортом. «Теория и практика физической культуры», 1979, №9, с.19-20.
48. Шприц Д.Б. О развитии двигательных качеств юношей. Физическая культура в школе, 1972, №9.
49. Юрьев А. А. Пулевая спортивная стрельба. Москва, 1973, ФиС.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Официальный интернет-сайт Российской федерации стрельбы из лука (<http://www.archery.ru>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru>).
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org>).

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров стрельбы из лука и различные общероссийские и международные соревнования.

## План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации.

### Примерный план мероприятий

№	Название мероприятия	дата	Место проведения
1	Тренировочные мероприятия по стрельбе из лука (спорт лиц с ПОДА) к Чемпионату России	январь	г.Улан-Удэ
2	Углубленное медицинское обследование по стрельбе из лука (спорт лиц с ПОДА)	январь	г.Москва
3	Чемпионат РФ по стрельбе из лука (спорт лиц с ПОДА)	январь	г.Орел
4	ТМ к Кубку России по стрельбе из лука (спорт лиц с ПОДА)	февраль	г.Алексин
5	Кубок РФ по стрельбе из лука (спорт лиц с ПОДА)	февраль	г.Алексин
6	Тренировочные мероприятия к Кубку России по стрельбе из лука (спорт лиц с ПОДА)	март	Улан-Удэ
7	Кубок России, тренировочные мероприятия по стрельбе из лука (спорт лиц с ПОДА)	март	г.Алушта
8	Тренировочные мероприятия по стрельбе из лука (спорт лиц с ПОДА)	апрель	г.Алушта
9	Тренировочные мероприятия к Чемпионату России по стрельбе из лука (спорт лиц с ПОДА)	Август-сентябрь	Улан-Удэ
10	Тренировочные мероприятия и Чемпионат России по стрельбе из лука (спорт лиц с ПОДА)	сентябрь	г. Орел
11	Чемпионат России по стрельбе из лука (спорт лиц с ПОДА)	сентябрь	г. Орел
12	Восстановительные мероприятия	Октябрь-ноябрь	Улан-Удэ