

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №12 ИМЕНИ СЕРГЕЯ  
ЗАМБАЛОВА" Г.УЛАН-УДЭ

Принято  
на тренерском совете

№ 11/2 от 03.04.2023  
г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «спортивная  
школа №12 имени Сергея  
Замбалова» г.Улан-Удэ



Д-Д.В. Биликтуев

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

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 955)*

Для групп начальной подготовки (2 года), учебно-тренировочного этапа (5 лет), совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и высшего спортивного мастерства (без ограничений) по виду спорта **стрельба из лука**

Срок реализации Программы:  
**Без ограничений**

Разработчик:

Халудоров С.Л. – тренер-преподаватель по  
стрельбе из лука МБУ ДО «СШ-12»

Биликтуева. С. Э – инструктор-методист  
МБУ ДО «СШ-12»

Рецензент:

## Оглавление

1.	Общие положения.....	4
1.1.	Нормативная база дополнительной образовательной программы.....	4
1.2.	Цель и задачи программы.....	5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	9
2.2.	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.....	10
2.3.	Объем программы.....	11
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.....	12
2.4.1.	Учебно-тренировочные занятия.....	12
2.4.2.	Учебно-тренировочные мероприятия.....	12
2.4.3.	Спортивные соревнования.....	14
2.4.4.	Работа по индивидуальным планам.....	14
2.4.5.	Режим занятий.....	15
2.4.6.	Обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса.....	15
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план.....	15
2.5.1.	Продолжительность программы.....	15
2.5.2.	Самостоятельная подготовка.....	16
2.5.3.	Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса.....	16
2.6.	Календарный план воспитательной работы.....	21
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	29
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики.....	38
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	39
3.	Система контроля.....	44
3.1.	Требования к результатам прохождения программы.....	44
3.2.	Оценка результатов освоения программы.....	45
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	45
3.4.	Процедура промежуточной и итоговой аттестации.....	51
4.	Рабочая программа по стрельбе из лука.....	51
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.....	51
4.2.	Учебно-тематический план спортивной подготовки.....	58
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	58
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	64
6.1.	Материально-технические условия.....	64
6.2.	Кадровые условия.....	65
6.3.	Информационно-методические условия реализации программы.....	67
	Приложения.....	

## **I. Общие положения**

### **1.1. Нормативная база дополнительной образовательной программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по стрельбе из лука с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 955<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Нормативной базой дополнительной образовательной программы являются законодательные акты Российской Федерации и другие нормативные акты: Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30 апреля 2021 года № 127, Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 (ред. от 07.07.2022 № 575) «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», план мероприятий («дорожная карта») по реализации Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказ Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки», Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 № 562 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022, регистрационный № 71574).

(в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## **1.2. Цель и задачи программы**

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки и становления мастерства спортсменов по стрельбе из лука, а также тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и медицинского контроля.

Программа подготовки спортсменов на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом и стрельбой из лука в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков из лука; формирование и развитие специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- овладение техникой стрельбы из лука и ее дальнейшее совершенствование;
- участие спортсменов в соревнованиях, выполнение (улучшение) нормативов разрядов;
- накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений, вносить коррективы в тренировочный и соревновательный процессы;
- совершенствование специальных психических качеств, определяющих успешность овладения техникой стрельбы из лука и выступления стрелков на соревнованиях;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Нормативная часть Программы определяет режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному

составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годового цикла.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по стрельбе из лука**

Стрельба из лука - вид спорта, включенный во Всероссийский реестр видов спорта, в котором выполняется стрельба из лука стрелами на точность или дальность.

Крупнейшие международные соревнования по стрельбе из лука проводятся для спортсменов, специализирующихся в стрельбе из различных типов лука - классического (КЛ) и блочного (БЛ) как в помещении, так и на открытом воздухе.

Стрельба из классического лука признана Олимпийским видом спорта с 1900 года.

Центральным управляющим органом стрельбы из лука, как вида спорта в мире, является WA (World Archery— Международная федерация стрельбы из лука).

WA (ранее называлась FITA (Federation internationale de tir a l'arc) — международная федерация стрельбы из лука, создана в 1931 году, штаб-квартира — Лозанна, Швейцария, президент — Угур Эрденер (Турция) (официальный язык — английский и французский).

World Archery Europe (WAE) – Европейская Федерация стрельбы из лука (ранее называлась EMAU (European and Mediterranean Archery Union) — Европейский и Средиземноморский союз стрельбы из лука). Основана в 1988 году.

Наиболее распространённые международные дисциплины, по которым проводятся Олимпийские Игры, Чемпионаты Мира и Европы — это стрельба по мишеням WA со стандартных дистанций. Менее распространены такие виды как полевая стрельба, ачери, стрельба по фигурным мишеням 3-Д, вертикальная стрельба по мишеням, также находящиеся под эгидой WA.

Начиная с середины 1980-х в стрельбе из лука вводятся новые правила, призванные добавить зрелищности и динамики — дуэльные поединки по олимпийской системе. С 1988 года в программу Олимпийских Игр добавились командные соревнования.

Крупнейшие международные соревнования по стрельбе из лука проводятся для спортсменов, специализирующихся в стрельбе из различных типов лука - классического (КЛ) и блочного (БЛ) 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 WA на серию из 3 стрел даётся 2 минуты, на серию из 6 стрел 4 минуты.

Стрельба ведётся по стандартным мишеням WA. 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) 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. Если стрела задевает габарит (границу окружности), то спортсмен получает большее из двух возможных значений очков.

Каждый прокол (пробоина) стрелой на мишени, после очередной серии, должен помечаться спортсменами. Это делается для того, чтобы если стрела насквозь проходит через мишень и щит или отскочила он щита, можно было отличить какие отметины новые, а какие остались от предыдущих попаданий.

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)

Как вид спорта стрельба из лука выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин в стрельбе из лука представлен в приложении № 5.

В последние годы появилось очень много различных дисциплин в каждой стране. Но существует общий порядок.

В каждой дисциплине спортсмены стреляют квалификационный круг согласно наименованию дистанции в дисциплине. На каждой дистанции выполняется по 10 серий по 3 выстрела в серии на соревнованиях в зале, по 6 серий по 6 выстрелов в серии на соревнованиях на стадионе. По результатам квалификационного круга формируется олимпийская сетка для проведения финалов на выбывание. Финальная сетка формируется по принципу кубковой системы.

В личных видах программы спортивных соревнований в дисциплинах, где победители определяются по системе с выбыванием после первого поражения, к финальным кругам допускается не более 104 спортсменов на соревнованиях на стадионе, и не более 32 спортсменов на соревнованиях в зале

по наибольшей сумме очков в квалификационном раунде, в каждом виде программы.

Личные соревнования проводятся по системе с выбыванием после первого поражения:

- в дисциплинах КЛ – 90м, 70м, 50м, 30м (144 выст.) + 70м финал, КЛ - 70м, 60м, 50м, 30м (144 выст.) + 70м финал, КЛ - 70 м (36+36 выст.) + финал, КЛ – 18 м (30+30 выст.) + финал победителем матчевой встречи становится спортсмен первым набравший 6 или более очков, максимум за 5 сетов. Победа в каждом сете определяется по наибольшей сумме попаданий из трёх стрел. За победу в сете начисляется 2 очка, в случае равенства суммы попаданий в серии соперники получают по 1 очку. Если после 5 сетов победитель не определился, проводится перестрелка одной стрелой, победитель получает 1 очко.

- в дисциплинах БЛ – 18 м (30+30 выст.) + финал, БЛ – 90м, 70м, 50м, 30м (144 выст.) + 70м финал, БЛ – 70м, 60м, 50м, 30м (144 выст.) + 70м финал, БЛ - 70 м (36+36 выст.) + финал, БЛ - 50 м (36+36 выст.) + финал победителем матчевой встречи становится спортсмен, набравший наибольшую сумму очков (по нарастающему итогу) по результатам 5 серий.

В командных видах программы спортивных соревнований к финальным кругам допускаются не более 16 команд в каждом виде программы по наибольшей сумме очков в квалификационном раунде. Состав команды – 3 человека (3 мужчин или 3 женщины), состав команд микс – 2 человека (1 мужчина и 1 женщина), каждый спортсмен стреляет по 2 стрелы в серии/сете, всего 4 серии в блочном луке и до 4-х сетов в классическом луке.

Командные соревнования проводятся по системе с выбыванием после первого поражения:

- в дисциплинах КЛ - командные соревнования 18 м (квалификация + финал), КЛ - командные соревнования (квалификация + финал 70м), КЛ - командные соревнования - микс (квалификация + финал 70 м), победителем матчевой встречи становится команда первой набравшая 5 или более очков, максимум за 4 сета. Победа в каждом сете определяется по наибольшей сумме попаданий. За победу в сете начисляется 2 очка, в случае равенства суммы попаданий в сете соперники получают по 1 очку. Если после 4 сетов победитель не определился, проводится перестрелка (по 1 стреле каждый участник), победитель получает 1 очко.

- в дисциплинах БЛ - командные соревнования 18 м (квалификация + финал), БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 50м), БЛ - командные соревнования - микс (квалификация + финал 50 м) победителем матчевой встречи становится команда, набравшая наибольшую сумму очков по результатам 4 серий. Если после 4 серий победитель не определился, проводится перестрелка (по 1 стреле каждый участник), победитель



определяется по сумме попаданий после трех (двух) выстрелов, а при равенстве очков по ближайшей стреле к центру мишени.

В командных видах программы в категориях участников, имеющих менее 4 команд, финалы не проводятся, и победители не определяются.

В видах программы спортивных соревнований в дисциплине «ачери» победители определяются:

- спринт, гонка, кросс – по наименьшему времени в соответствии с Правилами дисциплины «ачери»;

- персьют, масстарт – порядком финиша участников в соответствии с Правилами дисциплины «ачери»;

- эстафета – порядком финиша последних участников команд в соответствии с Правилами дисциплины «ачери».

Так, в частности, проводятся чемпионаты, кубки, первенства Мира, Европы и России.

В видах программы спортивных соревнований в дисциплине «3-Д» победители определяются в соответствии с Правилами дисциплины «3-Д».

На Играх летней Олимпиады разыгрывается 4 комплекта медалей и только в классическом луке, и только на дистанции 70 метров:

- личные (мужские и женские);
- командные (мужские и женские), в команде 3 участника.

На летних Олимпийских Играх спортсмены квалифицируются по результатам отборочных квалификационных соревнований проведение которых утверждается Международной федерацией стрельбы из лука. Максимальное количество участников в каждой дисциплине – 64 спортсмена.

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по стрельбе из лука, с учетом приложения № 1 к ФССП представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

### **Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «3Д»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	1-5	8	16

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	2	10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	1	9

## **2.2. Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку**

Возраст спортсменов, проходящих спортивную подготовку должен соответствовать этапам спортивной подготовки, согласно нормативным актам ч. 2 ст. 75 ФЗ-273 «Об образовании в РФ» и пп. 4.1. приказа Минспорта России № 634 и приложению № 1 к ФССП.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься стрельбой из лука. Минимальный возраст зачисления может быть 10 лет при отсутствии у спортсменов медицинских противопоказаний к занятиям стрельбой из лука. Спортсмены данного возраста занимаются общей физической и специальной физической подготовками. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе. Допуск к занятиям по стрельбе из лука при комплектовании групп по медицинским показаниям регламентируется пп. 36 и 42 приказа Минздрава России № 1144н.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 13 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 15 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России, мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Максимальная наполняемость групп не должна превышать суммы двух минимальных значений. (согласно локального акта)

### **2.3. Объем Программы спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука».**

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по стрельбе из лука, с учетом приложения № 2 к ФССП, представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

#### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «ассиметричный лук»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-16	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-832	1040-1248	1248-1664

## **2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы**

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные);
- учебно-тренировочные мероприятия с учетом приложения № 3 к ФССП;
- спортивные соревнования с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП.

### **2.4.1. Учебно-тренировочные занятия**

Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

При групповой форме имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении занятий, взаимопомощи при выполнении отдельных упражнений. Однако эта форма проведения занятий затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к занимающимся.

При индивидуальной форме занятий спортсмены получают задание и выполняют самостоятельно. В числе преимуществ этой формы занятий следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих силах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени и в зависимости от складывающихся условий.

### **2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия**

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 3).

Таблица № 3

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
-------	---------------------------------------	---

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### 2.4.3. Спортивные соревнования

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Различают:

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

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

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по стрельбе из лука представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

#### Объем соревновательной деятельности

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

### 2.4.4. Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу

спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

#### **2.4.5. Режим занятий**

Согласно п. 3.6.2. СП 2.4.3648-20, тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончания занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

#### **2.4.6. Обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса**

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса определено начало и окончание учебного года с началом и окончанием календарного года. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

### **2.5. Годовой учебно-тренировочный план по стрельбе из лука**

#### **2.5.1. Продолжительность программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по стрельбе из лука осуществляется в соответствии со следующими сроками:

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

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы.

Результатом сдачи нормативов является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовленности.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, **но не более 1 раза.**

### **2.5.2. Самостоятельная подготовка**

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

### **2.5.3. Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса**

Годичный цикл в стрельбе из лука включает в себя два подцикла: зимний и летний. Это обусловлено тем, что в зимний сезон (с октября по март) идет стрельба в закрытых помещениях на 18 метров, а в летний сезон (с марта по сентябрь) идет стрельба на длинные дистанции (30-90 м). Каждый из подциклов состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

**1) подготовительный** - самый продолжительный период подготовки спортсмена (длится от 3 до 7 месяцев) - обеспечивает становление спортивной формы в сезоне; направлен на развитие физических качеств, на основе которых формируется специальная подготовленность спортсмена, приводящая к успешному подведению и участию в основных соревнованиях года;

**2) соревновательный** - наиболее важный, обеспечивает стабилизацию спортивной формы, направлен на сохранение и повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, её полную реализацию в



соревнованиях для достижения максимальных результатов; продолжительность от 1,5-2 до 4-5 месяцев;

**3) переходный** - соответствует фазе временной утраты спортивной формы, предотвращает перетренированность, обеспечивает полноценное восстановление спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного годовичного цикла; продолжительность колеблется от 3-4 до 6-8 недель. В зависимости от количества выходов спортсмена на пик спортивной формы годовичный макроцикл может быть: одноцикловым, двухцикловым, трёхцикловым и многоцикловым.

**4)** В зависимости от масштабов времени, в пределах которых строится тренировочный процесс, различают микро-, мезо-, макроциклы.

*Микроцикл* - это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

*Мезоцикл* - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

*Макроцикл* - это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годовичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годовичного цикла.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по стрельбе из лука с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП приведен в таблице № 5 и 6.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «ассиметричный лук»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-62	48-51	37-40	30-35	25-27	16-19
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-20	22-27	21-26	22-27	24-29	30-33
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	6-8	7-9	8-12	10-14
4.	Техническая подготовка (%)	10-15	14-19	17-19	16-20	15-19	14-19
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-8	6-9	8-12	6-12	9-12	10-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
Для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	57-59	46-48	35-37	27-35	20-27	11-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	24-26	28-30	30-32	34-38	35-39	34-37
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	7-9	8-13	10-14
4.	Техническая подготовка (%)	10-14	15-18	20-25	14-17	14-19	16-21
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-8	6-9	8-12	6-10	9-14	10-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

	и контроль (%)					
--	----------------	--	--	--	--	--

Таблица № 6

**Примерный годовой учебно-тренировочный план  
стрельбы из лука, из расчета 52 недели (час)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4	8	12	16	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-16		2-10	1-9
		1.	Общая физическая подготовка	186	200	237	250
2.	Специальная физическая подготовка	62	108	137	216	349	532
3.	Участие в участие в спортивных соревнованиях	0	4	37	66	150	233
4.	Техническая подготовка подготовка	32	75	112	150	200	233
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	25	75	100	150	233
6.	Инструкторская, судейская практика	0	0	12	16	25	33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	4	12	34	62	134

Общее количество часов в год	312	416	624	832	1248	1664
------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	------

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической спортивной подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

1) Профориентационная деятельность (судейская и инструкторская практика):

Цель – подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта.

Задачи:

- подготовка обучающихся к роли помощников тренера.
- участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

2) Здоровьесбережение:

Цели:

- обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период обучения в спортивной школе;
- сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- реализация системы просветительской работы по формированию у них культуры отношения к своему здоровью;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта, спортивной физиологии, психологии и здорового образа жизни;
- формирование у воспитанников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;
- развитие и саморазвитие личности воспитанника через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

3) Патриотическое воспитание обучающихся:

Цель – воспитание патриотизма у обучающихся, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи:

- воспитание чувства ответственности перед родиной;
- формирование гордости за свой край, свою родину;
- воспитание гордости, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- готовность к служению отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в российской федерации, в регионе.
- развитие культуры поведения спортсменов во время учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях.

#### 4) Нравственное (этическое) воспитание обучающихся:

Цель – формирование нравственного поведения у обучающихся, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи:

- сформировать адекватное представление юного спортсмена о его нравственности, доводя до его сознания расхождение между его представлением о себе как нравственном образце и его действительным поведением. важно при этом добиться переживания у ученика этого несоответствия;
- развивать трудолюбие, заинтересованность в результатах спортивной подготовки, увлеченность тренировочным процессом. для этого тренер должен оценивать не только результаты спортивной работы юного спортсмена, но и затрачиваемые им усилия;
- учить юных спортсменов судить о поступках по их мотивам, а не только по результатам;
- развивать у них необходимость обращать внимание на переживания других людей, проявлять сочувствие к этим переживаниям;
- уделять особое внимание организации коллективной жизни юных спортсменов, выработке у них правильных взаимоотношений.

#### 5) Развитие творческого мышления.

Цель – использование методов и приемов развивающего обучения, активизация творческой деятельности для развития у обучающихся устойчивого интереса к виду спорта, совершенствования физического, психического и умственного развития спортсмена, воспитания у них самостоятельности, творческой инициативы.

Задачи:

- теоретические основы развития творческих способностей обучающихся.
- организация с элементами развивающего обучения.
- определение методов и приемов активизации творческой деятельности.
- результативность и перспективы дальнейшей работы.
- выполнение данных задач поможет тренеру-преподавателю сформировать у спортсменов положительное отношение к виду спорта, развивать творческий потенциал обучающихся, навыки социализации: применение знаний в жизни, воспитывать всестороннее развитую личность.
- теоретические основы развития творческих способностей обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 7.

## Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Форма	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<p>Этап НП и УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятийный аппарат стрельбы из лука</li> <li>2. Классификация спортивных соревнований.</li> <li>3. Положение о спортивном соревновании.</li> </ol> <p>Этап ССМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.</li> <li>5. Состав и обязанности спортивных судейских бригад.</li> <li>6. Обязанности и права участников спортивных соревнований.</li> <li>7. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</li> </ol>	Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением судей, тренеров, практические занятия по практике судейства.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Этап НП и УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила стрельбы из лука.</li> </ol> <p>Этап ССМ и ВСМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Терминология стрельбы из лука</li> <li>3. Организация и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве инструктора.</li> <li>4. Дневники самоконтроля.</li> </ol>	Участие в: - учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях в качестве ассистентов и инструкторов.	В течение года
1.3.	Профориентационная деятельность	<p>Этап НП и УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.</li> <li>2. Спортивная ориентация</li> <li>3. Спортивная селекция</li> <li>4. Спортивная генетика</li> <li>5. Биометрическое тестирование по отпечаткам пальцев</li> <li>6. ДНК-тест на генетическую предрасположенность к спорту</li> <li>7. Определение предрасположенности к видам спорта с помощью АПК «Стань чемпионом»</li> </ol>	Лекции, беседы, встречи, обследование на АПК «Стань чемпионом»	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>			
2.1.	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b>			В течение года
	Теоретическая часть	Все этапы спортивной подготовки: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,	Беседа, встречи, организация,	

		<p>спортивного мероприятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение цели и задач при проведении спортивного мероприятия;</li> <li>- формирование необходимых оборудований и инвентарей;</li> <li>- определение списка ответственных лиц для проведения спортивного мероприятия;</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- поощрение победителей и призеров.</li> </ul>	мотивация	
	Практическая часть	<p>Все этапы спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбор участников мероприятия;</li> <li>- проведение торжественного открытия спортивного мероприятия;</li> <li>- показательные выступления спортсменов по видам спорта;</li> <li>- организация спортивного мероприятия</li> <li>- подведение итогов, награждение и поощрение, закрытие мероприятий.</li> </ul>	Проведение спортивных мероприятий (веселые старты, творческие номера, спортивные состязания)	
2.2.	<b>Экологические здоровьесберегающие технологии</b>			
	Теоретическая часть:	<p>Все этапы спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Профилактические меры по обеспечению чистоты и порядка за собой и окружающей среды;</li> <li>- воспитание чувства ответственности за сохранение её богатств перед будущими поколениями;</li> <li>- знание особенностей и месторасположение географических мест Бурятии и страны.</li> </ul>	Беседы, встречи, планирование, обсуждение, рассказы	В течение года
	Практическая деятельность:	<p>Для этапов ССМ и ВСМ:  Организация учебно-тренировочных сборов в среднегорье, высокогорье для эффективного тренировочного процесса в Тункинском, Окинском районах Бурятии и в других местах России.  Организация восстановительных учебно-тренировочных сборов в каникулярный период на берегу оз. Байкал на спортивной базе «Энхалук».</p> <p>Для всех этапов:  Организация экологического десанта: уборка территории по месту проведения тренировочных сборов от мусора и загрязнений.</p>	Утверждение планов, организация спортивных мероприятий, привлечь спортсменов других организаций и регионов, эффективность проведения экологических и спортивных мероприятий	
2.3.	<b>Восстановительные мероприятия</b>			
	Теоретическая часть	<p>Все этапы спортивной подготовки:  Изучение основы гигиены, спортивного питания, анатомии и спортивной</p>	Наблюдение, изучение, сравнение	В течение года



	Практическая часть	физиологии, психологии Все этапы спортивной подготовки: Своевременный массаж тела, посещение сауны, бассейна, растяжка тела для укрепления здоровья и снятие физической напряженности и нагрузки, обеспечение качественного отдыха и восстановления организма, проведение самоанализа, аутотренинга, контроль и разрядки психоэмоционального состояния	Саморегуляция организма спортсмена, изменения, восстановления и психоэмоциональная разгрузка, адаптивность организма	
2.4.	<b>Физкультурно-оздоровительные технологии</b>			В течение года
	Теоретическая часть	Все этапы спортивной подготовки: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима; - сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся; - профилактические меры травматизма и переутомления - поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета	Изучение, сравнение, беседа, рассказ, саморегуляция	
	Практическая часть	Все этапы спортивной подготовки: Регулировать периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, организовать себе оптимальное питание, переутомления и травм. Выполнять самостоятельную физическую активность, непрерывно посещать тренировок, принимать участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе до 3 лет.	Саморегуляция организма спортсмена, изменения, восстановления и психоэмоциональная разгрузка, адаптивность организма	
2.5.	<b>Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности</b>			В течение года
	Теоретическая часть	Все этапы спортивной подготовки: Изучение инструктажей по технике безопасности, по пожарной безопасности по месту проведения спортивных мероприятий и на спортивной базе, профилактические меры по обеспечению безопасности в целом. Получение знаний и умений по оказанию доврачебной помощи пострадавшему со спортсменами на спортивной базе «Энхалук»	Рассказ, разъяснение, беседа, изучение, наблюдение, показ, апробация	
	Практическая часть	Все этапы спортивной подготовки: Проведение инструктажей, апробирование инструктажей, мониторинг на безопасность материально-хозяйственной части.	Обеспечение профилактических мер по обеспечению	

		Оказание доврачебной помощи пострадавшему	безопасности	
2.6.	<b>Массовый спорт как здоровьесберегающие технологии</b>			В течение года
	Теоретическая часть	Сохранение здоровья, формирование социальной ответственности, расширение интересов для себя и окружающих людей, системность в занятии массовым спортом	Рассказ, разъяснение, беседа, изучение, наблюдение, показ, апробация	
	Практическая часть	Интересно проводить свободное время, разнообразить досуговую деятельность. Занимаясь массовым спортом, рационально совмещать образовательную, трудовую и спортивную деятельность.	Организовывать и проводить дворовые игры, забеги и другие спортивно - массовые мероприятия	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			В течение года
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>Для этапа НП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История возникновения вида спорта и его развитие.</li> <li>2. Спорт – явление культурной жизни и его значение для государства.</li> <li>3. Зарождение олимпийского движения.</li> <li>4. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.</li> <li>5. Зарождение и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</li> <li>6. Спортивная гордость моего края.</li> </ol> <p>Для этапа УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль и место физической культуры в обществе.</li> <li>2. Возрождение и развитие олимпийского движения.</li> <li>3. Государственные символы (герб, флаг, гимн) и их значение в спорте.</li> <li>4. Мой любимый тренер.</li> <li>5. Спортсмены - значкисты ГТО.</li> <li>6. Спортсмены, участники Великой отечественной войны.</li> </ol> <p>Для этапа ССМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, патриотизма, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.</li> <li>2. Современное состояние Всероссийского</li> </ol>	Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	

		<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и перспективы развития.</p> <p>3. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p>		
	Практическая подготовка	<p>Для этапов НП и УТЭ:</p> <p>1. Участие в спартакиаде «ГТО».</p> <p>Для этапа ССМ:</p> <p>1. Участие в Фестивале «ГТО».</p> <p>Для всех этапов:</p> <p>1. Участие в спортивных мероприятиях различного уровня.</p> <p>2. Участие в парадах открытия и закрытия спортивных соревнований.</p> <p>3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях по празднованию 100-летия образования Республики Бурятия и 100-летия образования органа в сфере физической культуры и спорта Российской Федерации и Республики Бурятия.</p> <p>4. Участие в спортивно-массовых мероприятиях Министерства спорта и молодежной политики Республики Бурятия к памятным датам и значимым событиям.</p>	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе школой.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>			В
4.1.	Теоретическая подготовка	<p>Для всех этапов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов.</li> <li>- Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения.</li> <li>- Успех в спорте: как развить мышления победителя</li> <li>- Спортивное мышление: особенность, сущность, специфика.</li> <li>- Эмоциональное выгорание в спортивной деятельности</li> <li>- Целеполагание как ресурс повышения эффективности спортивной деятельности</li> <li>- Расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года

	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игры для развития креативного мышления спортсменов</li> <li>- Конкурсы рисунков, фотографий, проектов.</li> </ul>	Лекции, семинары, мастер-классы с психологом.	
5.	<b>Нравственное (этическое) воспитание обучающихся</b>			
	Теоретическая подготовка	<p>Для этапа НП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История МБУ ДО «СШ №12 им. Сергея Замбалова»: история возникновения, галерея спортсменов и ветеранов спорта, стенд достижений.</li> <li>2. «Этика спортсмена»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения в спортивном тренировочном зале;</li> <li>- правила поведения на соревнованиях;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- формирование уважительного отношения к друг другу, к спортсменам другой школы, другого региона, страны.</li> <li>- правила поведения на семинарах, школах и спортивных лагерях, учебно-тренировочных сборах;</li> <li>- правила поведения в быту;</li> <li>- поведение спортсмена при общении с представителями средств массовой информации.</li> </ul> </li> </ol> <p>Для этапа УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Этика тренера»</li> <li>2. Понятие адаптивного спорта. Паролимпийские и сурдолимпийские виды спорта.</li> </ol> <p>Для этапа ССМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Этика судей»</li> <li>2. Примеры этического поведения спортсменов, тренеров, судей на крупных соревнованиях по разным видам спорта.</li> </ol>	Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
	Практическая подготовка	<p>Для этапа НП:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. МБУ ДО «СШ №12 им. Сергея Замбалова».</li> </ol> <p>Для этапа НП и УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Просмотр видеороликов, презентаций, фильмов об известных достойных спортсменах.</li> <li>2. Дисциплинированное посещение учебно-тренировочных занятий, соблюдение дисциплины.</li> <li>3. Сочинение или ролик на тему: «Нравственный поступок спортсмена,</li> </ol>	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),	

		который мне запомнился»; 4. Сочинение или ролик на тему: «Спортивная гордость моего края». 5. Сочинение или ролик на тему: «Мой любимый тренер». Для всех этапов: 1. Участие в спортивных мероприятиях различного уровня. 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях Министерства спорта и молодежной политики Республики Бурятия к памятным датам и значимым событиям.	награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно- спортивных праздниках, организуемых в том числе школой.	
--	--	--	--	--

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию.
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список».
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц.
- Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение

Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в таблице № 8.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Тематика:            Что такое спорт?            Что помогает успехам в спорте?            Что такое допинг и допинг - контроль?            Как допинг влияет на здоровье?            Допинг: не только «химия»            Последствия допинга для здоровья            Что такое профилактика допинга?            Как повысить результаты без допинга?            Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?            Отношение детей к честной и нечестной игре в спорте.            В форме беседы, викторины, игры, конкурсы, интервью, весёлых стартов.</p>	В течение года	<p>Цель: реализация образовательной программы по антидопинговому обеспечению в учреждении.            Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышение уровня знаний, обучающихся в вопросах о честной игре, честном спорте, о допинге;</li> <li>• формирование сознания о честном спорте, состязаниях;</li> <li>• формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена;</li> <li>• разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике.</li> </ul> <p>Способы передачи информации:            1. Фиксация – фотографии, видеосъемки            2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях.</p> <p>Ответственные за проведение: инструктор-методист, тренеры–преподаватели.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Учебно-тренировочный этап (до 3 лет)            Тематика:            Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)            Направление деятельности антидопинговых организаций в мире.            Последствия допинга для здоровья.            Что такое допинг и допинг - контроль?            Запрещенные субстанции и методы.</p>	В течение года	<p>Основная цель: реализация образовательной программы по антидопинговому обеспечению в учреждении.            Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повысить уровень антидопинговой грамотности у обучающихся</li> <li>• ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте,</li> </ul>

	<p>Если спортсмен заболел, что ему делать?          Как наказывают нарушителей?          Что такое дисквалификация спортсмена?          Что еще помогает успехам в спорте?          Честный спорт как результат работы самого спортсмена. Профилактика допинга.          Психологические и имиджевые последствия допинга.          В форме беседы, викторины, игры, конкурсы, интервью, весёлых стартов.</p>		<p>основам антидопинговой политики;          • формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.          • разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;          • повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга среди подрастающего поколения.          Способы передачи информации:          1. Фиксация – фотографии, видеосъемки          2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях.          Ответственные за проведение: инструктор-методист, тренеры–преподаватели.</p>
	<p>Учебно-тренировочный этап (свыше 3 лет)          Тематика:          Нормативно-правовая база антидопинговой работы.          Допинг как глобальная проблема современного спорта.          Характеристика допинговых средств и методов.          Наказания за нарушение антидопинговых правил.          Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности.          Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.          Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика.          В форме беседы, викторины, игры, конкурсы, интервью, весёлых стартов.</p>	<p>В течение года</p>	<p>Основная цель: реализация образовательной программы по антидопинговому обеспечению в спортивной школе.          Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:          • Повысить уровень антидопинговой грамотности у спортсменов;          • ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;          • формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена;          • разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;          • повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение</p>



			<p>использования допинга среди подрастающего поколения;</p> <p>Форма работы: беседы, викторины, игры, конкурсы, интервью, весёлые старты.</p> <p>Способы передачи информации:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фиксация – фотографии, видеосъёмки</li> <li>2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях.</li> </ol> <p>Ответственные за проведение: инструктор-методист, тренеры–преподаватели.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Общие положения структуры антидопинговых организаций.</p> <p>Международные олимпийские и паралимпийские комитеты. Международные спортивные федерации.</p> <p>Национальные и региональные антидопинговые организации.</p> <p>Антидопинговая деятельность сегодня: развитие и тенденции.</p> <p>Распространенность нарушений антидопинговых правил- преднамеренных и намеренных.</p> <p>Статистика использования допинга в различных видах спорта.</p> <p>Персонал спортсмена. Обязанности и ответственность.</p> <p>Степень влияния на возможности спортсмена</p> <p>Тренировки в среднегорье и высокогорье.</p> <p>Тренировка с использованием технических средств и тренажерных устройств.</p> <p>Виды спорта и допинг.</p> <p>Определение допинга и нарушение антидопинговых правил.</p> <p>Санкции к спортсменам.</p> <p>Виды санкции за нарушение антидопинговых</p>	<p>В течение года</p>	<p>Способы передачи информации:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фиксация – фотографии, видеосъёмки</li> <li>2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях.</li> </ol> <p>Ответственные за проведение: инструктор-методист, тренеры–преподаватели.</p>

правил.  
Установление уголовной ответственности за нарушение законодательства о допинге.  
Использование биологически активных добавок в спорте.  
Система АДАМС.  
Биологический паспорт спортсмена.  
Гематологический паспорт спортсмена. Стероидный паспорт спортсмена. Эндокринологический паспорт спортсмена.  
Кровяной и генный допинг.  
Вред допинга здоровью человека. Анаболические андрогенные стероиды.  
Организация допинг-контроля.  
Процедуры выполнения сборы проб. Порядок исследования допинг-проб в лаборатории.  
Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов. Схемы фармакологического обеспечения спортсменов на различных этапах подготовки.  
Применение разрешенных фармакологических препаратов.  
В форме сообщений, семинарских занятий.  
Итоговое тестирование на 48 вопросов.

--	--



**Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Вид мероприятий	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Этап начальной подготовки</b>	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## **2.8. Планы инструкторской и судейской практики по стрельбе из лука.**

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных судей, достоверно знающих правила стрельбы из лука, правила поведения на спортивной площадке и вне её. Важной задачей является обеспечение спортсменов правилами и спецификой работы, что может послужить толчком к выбору судейской профессии.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение выше перечисленных задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены **тренировочного этапа** должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

На **этапе совершенствования спортивного мастерства** спортсмены должны самостоятельно составлять конспекты занятий различной направленности и комплексы специальных упражнений, направленных на развитие определенных общих и специальных способностей, а также конспекты тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе спортивных и общеобразовательных организаций. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены **высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее

по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

## **2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на этапах спортивной подготовки по стрельбе из лука.**

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

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

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

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

*Врачебный контроль* - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-педагогом, - укрепление здоровья юного стрелка. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Грамотное использование в процессе многолетней подготовки результатов всех видов обследований, помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а



при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

*Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.*

В группах **начальной подготовки** решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением для занимающихся спортом понятий: гигиена личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль за состоянием здоровья юных спортсменов.

В **учебно-тренировочных группах** следует углубить имеющиеся сведения и расширить знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды, ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся; приводя примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

В группах **спортивного совершенствования** необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, расширять знания спортсменов:

- о принципах построения рационального питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ;

- о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятия на опорно-двигательный аппарат стрелков и мерах по профилактике заболеваний;

- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;

- о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения тренировочных занятий и соревнований. Для создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность спортсменов, в крытых залах необходимо следующее:

- поддержание температуры в пределах 20°, чтобы разность температур окружающей среды и тела спортсмена не приводили к переохлаждению или избыточному перегреву;

- подача приточной вентиляцией, свежего воздуха;

- освещение линии мишени, стрелковой галереи, огневого рубежа и других помещений должно быть достаточным, не вызывающим

излишнего напряжения зрения стрелков, а ровный рассеянный свет в галерее должен предотвращать появление бликов на стрелах и прицельных приспособлениях оружия;

- покраска стен стрелковых галерей красками спокойной насыщенности светло-зеленого, салатного цветов.

*Для врачебного контроля здоровья спортсменов, используются данные:*

- объективные: артериальное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тремор, потоотделение, внимание;

- субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность и т.д.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена, это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Сведения о типовых травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины возникновения травм, их профилактика. Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники или врачами спортивной школы. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий пулевой стрельбой. Она хранится в личном деле спортсмена. Спортсмены высшего спортивного мастерства, а также мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.

*Биохимический контроль*

Выполнение физической нагрузки сопровождается увеличением скорости биохимических процессов под воздействием нейрогуморальной регуляции, что сопровождается потоотделением, увеличением легочной вентиляции, ЧСС и др. Чрезмерная тренировочная нагрузка приводит к состоянию утомления и перенапряжения, особенно при выполнении длительных статических напряжений. Мощность выполняемой работы и ее продолжительность отражается на величине биохимических сдвигов в организме спортсмена.

Анализ динамики биохимических показателей крови спортсменов позволяет использовать их в качестве маркеров специальной работоспособности, что является важным средством изучения адаптивных реакций в процессе тренировочных воздействий.

Выделяют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

*Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер*, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, состояние здоровья, спортивный стаж,

квалификацию, индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов, период спортивной подготовки и др.

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

#### *Педагогические средства восстановления*

К основным педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки,
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия,
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности,
- разнообразие средств и методов тренировки,
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой,
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности,
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности,
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (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*

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

#### *гигиенические средства:*

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

#### *физиотерапевтические средства:*

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю; ультрафиолетовое облучение;

- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, самомассаж
- и др.

Средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Неправильно методически построенное учебно-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.

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

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее. *Эффект восстановления гораздо выше при комплексном использовании нескольких средств.* При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств, в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то нет необходимости в дополнительных восстановительных средствах, так как их применение снижает тренировочный эффект.

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. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения программы**

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «стрельба из лука»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «КЛ», «БЛ», «ЗД»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «КЛ», «БЛ», «ЗД».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «стрельба из лука» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «стрельба из лука»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «стрельба из лука»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **3.2. Оценка результатов освоения программы**

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

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) для зачисления на начальный этап спортивной подготовки по стрельбе из лука с учетом приложений № 6 к ФССП представлены в таблице № 7.

Контрольно-переводные нормативы включают в себя перечень упражнений, выполнение которых отражает уровень владения основными физическими (двигательными) качествами, имеющими наибольшее влияние на

результативность в стрельбе из лука. Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП представлены в таблицах № 7-10.

Таблица № 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»</b>						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			без учета времени		-	-
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	135
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ачери-биатлон», «асимметричный лук»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,5	5,8
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			8.20	8.55	8.20	8.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	15	11
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+6
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
3.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее			
			3			
3.2.	Классическая планка.	с	не менее			

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

Таблица № 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ачери-биатлон», «асимметричный лук»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»				
3.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			4	
3.2.	Растягивание лука до касания	количество	не менее	



	подбородка за 60 с	раз	10	
3.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			25	20
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»				
4.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			4	1
4.2.	Бег на лыжах свободным стилем 2 км	мин	не более	
			7	10
4.3.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			10	
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 9

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

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

		раз	115	105
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество	не менее	
		раз	18	17
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			30	25
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»				
3.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество	не менее	
		раз	12	6
3.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин, с	не более	
			18.45	-
3.3.	Бег на лыжах свободным стилем 3 км	мин, с	не более	
			-	13.45
3.4.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество	не менее	
		раз	18	17
3.5.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			30	25
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «3Д»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	
		раз	36	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	155
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «асимметричный лук»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	
		раз	44	17
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16

2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	17,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.7.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
3.8.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»				
4.1.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	мин	не менее	
			4	3
4.2.	Растягивание лука до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
4.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			35	30
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»				
5.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			20	7
5.2.	Бег на лыжах свободным стилем 10 км	мин, с	не более	
			31.10	-
5.3.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин, с	не более	
			-	17.10
5.4.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			20	
5.5.	Натяжение тетивы лука до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			35	30
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

### **3.4. Процедура промежуточной и итоговой аттестации**

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по стрельбе из лука, а также результатов выступления лучников на официальных спортивных соревнованиях.

Спортсмены, не сдавшие контрольно-переводные нормативы, могут остаться на текущем этапе спортивной подготовке, но не более чем на один год, по решению тренерского и методического совета.

В том случае, если отдельные особо одаренные спортсмены достигают высоких спортивных результатов в более короткие сроки, чем указано в программе, они могут в порядке исключения переводиться на более высокие режимы тренировочной работы (т.е. в старшие группы). Для этого необходимо персональное положительное заключение врача и полное выполнение контрольно-переводных нормативов.

Спортсмены, поступающие в учреждения спортивной направленности и прошедшие спортивную подготовку в других спортивных организациях, зачисляются после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

## **4. Рабочая программа по виду спорта «Стрельба из лука»**

### **4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

Целью освоения программы по стрельбе из лука является формирование у спортсменов теоретических и практических знаний, умений и навыков в области вида спорта; ознакомление с разнообразными концепциями спортивной тренировки, современными методами организации учебно-тренировочного процесса; разработки технологий и условий повышения результативности на этапах спортивной подготовки; воспитания и развития юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации.

В процессе спортивной подготовки юных и квалифицированных спортсменов выделяют три взаимосвязанных компонента: планирование процесса, его реализацию и контроль.

Определение структуры спортивной подготовки связано с выбором временных интервалов, в расчете на которые ведется конкретное планирование. Разработка структуры процесса спортивной подготовки рассматривается в трех вариантах: многолетнем, годичном и оперативном. Основными параметрами, определяющими процесс построения и структуры различных циклов подготовки высококвалифицированных, и юных спортсменов, являются:

- определение целевых показателей как итоговых, так и промежуточных (текущих), по которым можно дать оценку реализации поставленных задач;

- определение общего порядка построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- чередование тренировочных и соревновательных нагрузок и их показателей, а также системы восстановления работоспособности.

Таким образом, для повышения эффективности процесса построения спортивной подготовки спортсменов, необходимы следующие условия:

- знание и расчет необходимых суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных тренировочных этапов и циклов, для достижения поставленных задач;
- определение состава средств, параметров нагрузок и их чередование в рамках определенных интервалов времени.

Рациональное построение многолетней спортивной подготовки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальные возрастные границы, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты;
- продолжительность систематической подготовки для спортивных достижений;
- паспортный возраст, в котором спортсмен приступил к занятиям и биологический возраст, в котором началась специальная тренировка;
- индивидуальные особенности спортсмена и темпы роста его мастерства.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки стрелков из лука условно подразделяется на несколько этапов: этап начальной подготовки (до года и свыше года); учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации – до трех лет и этап углубленной спортивной специализации – свыше трех лет); этап совершенствования спортивного мастерства, и этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапов обучения обусловлена уровнем спортивной подготовленности спортсменов. Решение вопроса о переходе к очередному этапу подготовки основано на паспортном и биологическом возрасте, уровне его физического развития и подготовленности, способности к выполнению возрастающих учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программный материал для практических занятий осваивается в соответствии с задачами каждого этапа подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «стрельба из лука»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «стрельба из лука»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «КЛ», «БЛ», «ЗД»;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

### **Примерная рабочая программа для практических занятий по каждому этапу подготовки**

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание. Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Таблица №

<p><b>Этап начальной подготовки</b> (до года и свыше года)</p>
--

Общие требования	Минимальный возраст для зачисления 10 лет при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям стрельбой из лука. Общая продолжительность обучения 2-3 года. Минимальная наполняемость групп составляет 10-20 человек.
Направленность подготовки	Спортсмены этапа начальной подготовки до года занимаются общей физической подготовкой в соответствии со школьной программой и требованиями данного возраста. Укрепление здоровья, ознакомление с общими правилами гигиены, режима дня. Спортсмены этапа начальной подготовки свыше года также занимаются общей физической подготовкой в соответствии со школьной 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.
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).
Техническая подготовка	Ознакомление с материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.). Изучение базовой техники стрельбы из лука.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Знакомство с понятием тактического мышления, тактики стрельбы. История возникновения вида спорта «стрельба из лука» в нашей стране и за рубежом. Национальные виды стрельбы из лука.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Ознакомление с содержанием и значением для занимающихся спортом понятий: гигиена личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль за состоянием здоровья юных спортсменов.
<b>Учебно-тренировочный этап</b> (этап начальной спортивной специализации – до трех лет и этап углубленной спортивной специализации – свыше трех лет)	
Общие требования	Минимальная наполняемость групп составляет 8-16 человек.
Направленность подготовки	<i>Этап начальной спортивной специализации</i> Общая продолжительность обучения до трех лет. 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.

	<p><i>Этап углубленной спортивной специализации</i></p> <p>Общая продолжительность обучения свыше трех лет. На этапе углубленной спортивной специализации стрелки совершенствуются в технике стрельбы из лука. Развивают специальные физические, психические, интеллектуальные способности. Повышают уровень функциональной подготовленности, накапливают соревновательный опыт в стрельбе из лука.</p>
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 и скоростных и координационных способностей.
Участие в спортивных соревнованиях	Участие в соревнованиях различного уровня: классификационных и календарных, и др.
Техническая подготовка	Ознакомление с материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.). Изучение базовой техники стрельбы из лука. Расширение и углубление знаний о выстреле и элементах техники его выполнения.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Основные исторические события и факты развития стрельбы из лука в нашей стране и за рубежом. Ознакомление с правилами соревнований по стрельбе из лука, изучение Федерального стандарта по стрельбе из лука и нормативной части Программы по стрельбе из лука. Характеристика стрельбы из лука как вида спорта. Олимпийская программа по стрельбе из лука. Изучение основных тренировочных средств по стрельбе из лука.
Инструкторская и судейская практика	Участие в судейской коллегии и помощника судьи различной направленности.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Знакомство с методами педагогического, врачебного контроля, самоконтроля. Знакомство и освоение основных средств и методов психологической и интеллектуальной подготовки. Изучение основных восстановительных средств и мероприятий в процессе спортивной подготовки.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	
Общие требования	Минимальная наполняемость групп составляет 2-6 человек. Общая продолжительность без ограничений (ориентировочная продолжительность три года).
Направленность подготовки	Совершенствование техники стрельбы из лука в усложненных условиях. Совершенствование специальных физических качеств и навыков. Повышение уровня специальной подготовленности и функциональных резервов. Освоение установленных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для этапа спортивной подготовки. Формирование модельного уровня спортивного мастерства. Выполнение звания Мастера спорта. Пополнение соревновательного опыта. Завоевание права быть в составе сборных команд.



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 психо-функциональной 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.
Участие в спортивных соревнованиях	Участие в международных соревнованиях разного уровня в соответствии с ЕКП и ЕВСК. Выполнение и подтверждение звания МС и МСМК, завоевание права быть в составе сборных команд.
Техническая подготовка	Тренировка и контроль техники стрельбы из лука.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Изучение научных исследований и новейших разработок в стрельбе из лука и смежных видах спорта. Изучение международного опыта стрельбы из лука. Анализ спортивных выступлений спортсменов на международной арене. Мониторинг спортивных выступлений главных соперников на международной арене. Проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием (луком). Изучение новых моделей луков, устранение неполадок оружия. Ремонт оружия. Особенности использование приемов психологической и интеллектуальной подготовки в процессе тренировок и соревнований. Совершенствование интеллектуальных способностей.
Инструкторская и судейская практика	Расширение и углубление знаний о судействе, участие в организации и проведении соревнований. Опыт тренерской деятельности. Участие в работе судейской коллегии. Работа в качестве судьи. Участие в организации и проведении соревнований.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Использование результатов, полученных в процессе педагогического, врачебного контроля, также самоконтроля в тренировке и соревнованиях.

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.

## **Требования по технике безопасности для обучающихся на занятиях по стрельбе из лука**

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по стрельбе допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр (для постоянных занятий) и инструктаж по технике безопасности;
2. Опасность возникновения травм:  
— при стрельбе из неисправного инвентаря (лука);  
— при нарушении правил стрельбы.
3. В зале стрельбы из лука должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

1. Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе из лука;
2. Входить в зал стрельбы из лука спокойно, не торопясь;
3. При слабом зрении надеть очки.
4. Проверить лук на отсутствие трещин или расслоение материала;
5. Проверить тетиву на отсутствие перетершихся нитей, надрывов и потертостей;
6. Проверить стрелы на отсутствие трещин или расслоений;
7. Надеть во избежание травм защитную крагу на предплечье и напальчник на пальцы руки, удерживающей тетиву.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

1. Ставить стрелу на тетиву можно только тогда, когда всё пространство перед мишенями и за ними абсолютно свободно от людей.
2. Во время стрельбы не разрешается переходить площадку перед стреляющими.
3. Натягивать лук со стрелой разрешается только с линии стрельбы и в направлении мишени.
4. Во время стрельбы запрещается разговаривать с другими спортсменами или поворачиваться с луком в сторону.
5. Закончив серию выстрелов, необходимо покинуть линию стрельбы и дождаться, пока остальные лучники закончат стрельбу.
6. К мишеням разрешается подходить всем одновременно и только по сигналу тренера-преподавателя или руководителя стрельбы.
7. При подходе к мишеням и отходе от них можно двигаться только по прямой линии.
8. Категорически запрещается стрелять вверх.
9. Во избежание обрыва тетивы или поломки лука запрещается выполнять выстрел без стрелы.
10. Не следует использовать лук, сила натяжения которого слишком велика для спортсмена.
11. Необходимо пользоваться стрелами, соответствующими величине растяжки данного спортсмена. Нельзя стрелять слишком короткими или слишком длинными стрелами.

12. Если стрела соскользнула с полочки во время натягивания лука, необходимо вернуться в исходное положение и начать натяжение лука снова. Не следует подправлять стрелу пальцем на натянутом луке – стрела может сорваться.
13. Необходимо следить за тем, чтобы хвостовик стрелы не зажимался пальцами при натяжения луком.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
2. При возникновении пожара в зале стрельбы из лука, немедленно прекратить занятия;
3. По команде тренера-преподавателя организовано, без паники покинуть помещение;
4. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю;
5. В случае нарушения требований инструкции по правилам стрельбы, спортсмен будет немедленно удален из зала стрельбы из лука.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий:

1. После окончания учебно-тренировочных занятий необходимо разобрать лук и убрать в специально предназначенное для этого помещение.
2. О всех недостатках, обнаруженных во время учебно-тренировочных занятий, сообщите тренеру-преподавателю.

Требования безопасности во время соревнований:

Требования безопасности для проведения соревнований по стрельбе из лука соблюдаются согласно утвержденным правилам для каждой конкретной дисциплины.

Во время соревнований запрещается:

1. Натягивать лук, находясь вне линии стрельбы.
2. Производить стрельбу без сигнала.
3. Натягивать лук со стрелой на линии стрельбы до начала соревнований, до сигнала.

#### **4.2. Учебно-тематический план спортивной подготовки**

Учебно-тематический план разрабатывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке. Приведен в таблице № 3.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из лука», содержащим в своем наименовании аббревиатуру «КЛ», «БЛ», «ЗД» (далее соответственно – «КЛ», «БЛ», «ЗД») и слова «ачери», «асимметричный лук» (далее соответственно – «ачери-биатлон», «асимметричный лук»), основаны на особенностях вида

спорта «стрельба из лука» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «стрельба из лука», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из лука» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения стрельбы из лука и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие стрельбы из лука. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.



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

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

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

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

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

Согласно п. 3.6.3. состав помещений физкультурно-спортивных организаций (лукодрома) определяется видом спорта. Раздевалки должны быть оборудованы скамьями и шкафчиками. Спортивный инвентарь храниться в помещениях при спортивных залах.

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука учреждения спортивной направленности осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

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

- наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны) и (или)

лукодрома;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой

и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных

и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для прохождения спортивной подготовки указаны в таблицах № 1 и 2 приложения № 6.

Требования к экипировке, необходимой для прохождения спортивной подготовки указаны в таблицах № 1 и 2 приложения № 7.

## **6.2. Кадровые условия**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым

условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

---

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России

от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом

Минтруда

России

от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов

и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников

в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

#### Список литературы:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ, от 01.07.2020 №1-ФЗ) // Собрание законодательства РФ, 03.07.2020, N 31, ст. 4412.
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», № 127-ФЗ, 30.04.2021.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», № 329-ФЗ, 04.12.2007.
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», № 273-ФЗ, 29.12.2012.
5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 (ред. от 07.07.2022 № 575) «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
7. Приказ Министерства спорта РФ от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».
8. Приказ Минспорта России от 01.06.2021 № 370 «Положение о единой всероссийской спортивной классификации».
9. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».
10. Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
11. Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 № 562 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
13. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
14. Байдыченко Т. В. Техническая подготовленность стрелков из лука и методы ее совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Т. В. Байдыченко – М., 1989. - 24с.
15. Виноградский Б. А. Совершенствование технического мастерства лучников на основе оптимизации выполнения основных элементов выстрела: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /Б. А. Виноградский. – Киев, 1977. - 18с.
16. Володина И. С. Исследование эффективности применения «принципа маятника» на предсоревновательном этапе подготовки стрелков: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ И. С. Володина – М., 1976. -151с.
17. Гигинешвили Г. Р. Физические факторы в системе восстановления работоспособности спортсменов: научно-методическое пособие / Г. Р. Гигинешвили; под общ. ред. И. Ю. Радчич. – 2-е изд. – М., 152 с.
18. Гинзбург Г.И. Критерии точности и надежности спортивных достижений / Г.И Гинзбург. - М.: "ФиС", 1980, - 153 с.
19. Железняк Ю. Д. Развитие точностных двигательных действий у юных волейболистов 13-16 лет с учетом индивидуальных особенностей /Ю. Д. Железняк, М. Х. Хаупшев// Теория и практика физической культуры. - 1994. -№7. - С 32-34.
20. Жилина М. Я. Исследование техники спортивной стрельбы из пистолетов и методики ее совершенствования с помощью средств срочной информации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ М. Я. Жилина – М., 1976. -181с.
21. Латманизова Л. В. Влияние кратковременной работы на мышечный тонус, тремор и колебания тела /Л. В. Латманизова //Гигиена безопасности и патология труда. - 1930. - №3. - С.3-8.
22. Назаренко Л. Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков /Л.Д.Назаренко. - М., - 2001. -332с.
23. Сопов В. Ф. Условия психологической подготовки спортсмена к максимальному спортивному результату//Теория и практика психологической подготовки в современном спорте. Москомспорт. Методическое пособие: М.: 2010. – С.6-56.
24. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, - 1979. – 123с.
25. Современная система спортивной подготовки; под общ. ред. Ф.П.Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. - 445с.
26. Солдатов О.А. Метод повышения результативности стрельбы у квалифицированных биатлонистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ О.А.Солдатов – М., 1988. - 24с.

27. Спортивная стрельба: учеб. для ин-тов физ.культ.; под общ. ред. А.Я.Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1987. - 255 с.
28. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: Учебное пособие /Ю. Н. Шилин, Е. Н. Белевич/ – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 280с.
29. Спортивная пулевая стрельба: Учебное пособие /Ю. Н. Шилин, А. А. Насонова/ - М.: ТВТ Дивизион. 2012. – 319с.
30. Стрельба из лука: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, школ высшего спортивного мастерства /Ю. Н. Шилин, Л.В. Тарасова, А.А. Насонова// – М.: Советский спорт, 2006. - 135с.
31. Сыманович П.Г. Теоретические и методические основы многолетней подготовки в стрельбе из лука: Монография / П.Г. Сыманович; предисловие С.Д. Бойченко. – Минск: БНТУ, 2005. – 170с.
32. Тарасов П. Ю. Построение тренировочных нагрузок силовой направленности в годичном цикле подготовки квалифицированных стрелков из лука: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ П. Ю. Тарасов. – Москва, 2013. - 24с.
33. Тарасова Л. В. Система комплексной оценки функционального состояния и физической подготовленности юных и квалифицированных стрелков из лука в процессе многолетней подготовки: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04/ Л. В. Тарасова. – Москва, 2014. - 269с.
34. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академкнига», 2002. – 480с.
35. Устюжанин Б.А. Наставление по стрельбе из традиционного лука.
36. Цыдыпов Б. Д., Гомбожапова Х-Ц. Д. Теория и методика обучения по стрельбе из лука: курс лекций: учебное пособие. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского университета, 2014. – 148 с.
37. Шилин Ю. Н. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: Учебное пособие / Ю.Н. Шилин, Е.Н. Белевич. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 280с.
38. Щербатых, Ю.В. Психология стресса /Ю. В. Щербатых. – М.: Эксмо. - 2008. – 304с.

#### Список интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство спорта и молодежной политики Республики Бурятия (<https://egov-buryatia.ru/minsport/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Единая всероссийская спортивная классификация (<https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/38361/>)

Список аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта:

1. Электронное табло;
2. «Coach's Eye»;
3. Корейская система подготовки лучников.

Приложение № 4

Дисциплины вида спорта – стрельба из лука  
(номер-код – 0220005611Я)

Дисциплины	Номер-код
КЛ - 12 м (30+30 выст.)	0220161811Н
КЛ - 18 м (30+30 выст.) + финал	0220051811Я
КЛ - 50 м, 30 м (72 выст.)	0220401811Н
КЛ - 60 м (36+36 выст.) + финал	0220131811Н
КЛ - 60 м, 50 м, 40 м, 30 м (144 выст.) +60 м финал	0220121811Д
КЛ - 70 м (36+36 выст.) + финал	0220061611Я
КЛ - 70 м (72 выст.)	0220381811Б
КЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 60 м финал	0220421811Ю
КЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал	0220111811Б
КЛ - 90 м (72 выст.)	0220361811А
КЛ - 90 м, 70 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал	0220071811А
КЛ - командные соревнования (квалификация + финал 60 м)	0220011811Н
КЛ - командные соревнования - микс (квалификация + финал 60 м)	0220451811Н
КЛ - командные соревнования (квалификация + финал 70 м)	0220151611Я
КЛ - командные соревнования - микс (квалификация + финал 70 м)	0220441811Я
КЛ - командные соревнования 18 м (квалификация + финал)	0220141811Я
БЛ - 12 м (30+30 выстрелов)	0220251811Н
БЛ - 18 м (30+30 выст.) + финал	0220081811Я
БЛ - 50 м (36+36 выст.) + финал	0220461811Я
БЛ - 50 м, 30 м (72 выст.)	0220411811Н
БЛ - 60 м (36+36 выст.) + финал	0220201811Н
БЛ - 60 м, 50 м, 40 м, 30 м (144 выст.) + 60 м финал	0220211811Д
БЛ - 70 м (36+36 выст.) + финал	0220171811Я
БЛ - 70 м (72 выст.)	0220391811Б

БЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 60 м финал	0220431811Ю
БЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал	0220191811Б
БЛ - 90 м (72 выст.)	0220371811А
БЛ - 90 м, 70 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал	0220181811А
БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 50 м)	0220471811Я
БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 60 м)	0220241811Н
БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 70 м)	0220231811Я
БЛ - командные соревнования 18 м (квалификация + финал)	0220221811Я
БЛ - командные соревнования – микс (квалификация + финал 50м)	0220481811Я
ачери-гонка 10 км	0220023811Э

Приложение № 5

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1



№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Спортивные дисциплины				
			«КЛ»	«БЛ»	«ЗД»	«асимметричный лук»	«ачери-биатлон»
			Количество изделий				
1.	Мишень разных размеров (формат «ЗД»)	штук	-	-	12	-	-
2.	Бинокль (кратность не меньше 12)	штук	3	3	3	-	-
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	-	-	-	-	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	-	-	5	-	5
5.	Динамометр для измерения силы лука	штук	1				
6.	Доска информационная	штук	-	-	-	1	2
7.	Древка деревянная для стрел	штук	-	-	120	-	-
8.	Заколка для мишени	штук	40		-	-	-
9.	Канат для ограждения площадки для стрельбы из лука	метр	300			-	-
10.	Каркас для мишеней	штук	-	-	-	10	-
11.	Клей для оперения	штук	10	10	10	5	10
12.	Кликер для классического лука	комплект	12	-	-	-	12
13.	Колчан для переноски лука и стрел	штук	-	-	-	-	10
14.	Колчан для переноски стрел	штук	-	-	-	5	-
15.	Колчан для стрел	штук	10	10	10	-	-
16.	Приспособления для проверки лука (специализированная линейка, линейка, циркуль, скоростимер, лазерный нивелир, вставки на плечи для центровки лука)	комплект	1	-	1	-	1
17.	Крепление для мишеней	штук	-	-	-	10	-
18.	Крепления для гоночных лыж	пар	-	-	-	-	10
19.	Лента (веревка) для разметки стрельбища, ширина до 3 см (белый цвет)	метр	2500			-	-
20.	Лук асимметричный	штук	-	-	-	5	-
21.	Лук специализация «ЗД» (длинный лук)	штук	-	-	10	-	-
22.	Лук специализация «ЗД» (составной лук – деревянная рукоятка, плечи)	штук	-	-	10	-	-
23.	Лук спортивный блочный, в сборе (лук блочный, система стабилизации, прицел, скоп, пип-сайт, полочка)	штук	-	10	10	-	-
24.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, прицел)	штук	-	-	10	-	10
25.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, система стабилизации, прицел)	штук	10	-	-	-	-

26.	Лыжероллеры	пар	-	-	-	-	10
27.	Лыжи гоночные (для свободного стиля)	пар	-	-	-	-	10
28.	Мат гимнастический	штук	-	-	-	-	6
29.	Медицинбол переменной массы (от 1 до 5 кг)	комплект	2	-	-	-	2
30.	Мишень 36 см	штук	-	-	-	60	-
31.	Мишень разных диаметров	штук	240		-	-	200
32.	Мишень для стрельбы из лука механическая	штук	-	-	-	-	10
33.	Мяч баскетбольный	штук	1		-	-	3
34.	Мяч волейбольный	штук	1		-	-	3
35.	Мяч теннисный	штук	10		-	-	10
36.	Мяч футбольной	штук	1		-	-	3
37.	Наконечник для алюминиевых стрел	штук	120	120	120	60	120
38.	Наконечник для деревянных стрел	штук	-	-	120	-	-
39.	Наконечник для карбоновых стрел	штук	120	120	120	60	-
40.	Насос для накачивания мячей	штук	1		-	-	1
41.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	4	-	4	-	4
42.	Нить для тетивы (бобина)	штук	4	-	4	-	4
43.	Обмоточная машинка для тетивы	штук	2	-	2	-	2
44.	Оперение для стрел	штук	450	450	450	300	450
45.	Оперение натуральное для стрел	штук	-	-	450	-	-
46.	Палки для лыжных гонок	пар	-	-	-	-	10
47.	Перекладина гимнастическая	штук	-	-	-	-	1
48.	Пин для стрел	штук	240	240	240	-	-
49.	Подставка под блочный лук	штук	-	10	10	-	-
50.	Подставка под классический лук	штук	10	-	10	-	10
51.	Полочка для блочного лука	штук	-	20	20	-	-
52.	Полочка для классического лука	штук	20	-	20	-	20
53.	Пояс утяжелительный	штук	-	-	-	-	10
54.	Релиз (размыкатель)	штук	-	10	10	-	-
55.	Рулетка металлическая 100 м	штук	1		-	-	-
56.	Рулетка металлическая 30 м	штук	-	-	-	1	1
57.	Рулетка металлическая 50 м	штук	-	-	-	-	-
58.	Сетка заградительная (для улавливания стрел)	метр	80	80	50	20	80

59.	Скакалка гимнастическая	штуk	10			-	-	10
60.	Скамейка гимнастическая	штуk	-	-	-	-	6	
61.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак)	штуk	-	-	-	-	1	
62.	Станок для намотки тетивы	комплект	1			-	1	
63.	Станок для резки стрел	комплект	1					
64.	Стенка гимнастическая	штуk	-	-	-	-	6	
65.	Стойка для луков	штуk	-	-	-	1	-	
66.	Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	штуk	50			-	-	
67.	Стойки для удержания щита	комплект	12	12	12	12	12	
68.	Стол для подготовки лыж	комплект	-	-	-	-	2	
69.	Стрелковый мат (200x150 см)	штуk	-	-	-	-	10	
70.	Стрелоулавливающий материал (прессованный пористый эластичный материал) из 5 блоков	комплект	30	30	30	30	12	
71.	Стрела в сборе (трубка, наконечник, хвостовик, перья)	штуk	120	120	120	60	120	
72.	Стрела в сборе на короткую дистанцию (трубка, наконечник, хвостовик)	штуk	-	-	-	10	-	
73.	Табло с обратным отсчетом времени с четырьмя режимами и пультом управления, для стрельбы из лука	штуk	1	-	-	-	-	
74.	Тележка для перевозки щитов мишеней для стрельбы из лука	штуk	2			-	-	
75.	Тетива	комплект	-	-	-	15	-	
76.	Тренажер (специализированный резиновый лук-тренажер)	штуk	-	-	-	5	-	
77.	Трубка алюминиевая для стрел	штуk	120	120	120	60	120	
78.	Трубка карбоновая для стрел	штуk	120	120	120	60	-	
79.	Устройство для замены тетивы тросов блочного лука	комплект	-	1		-	-	
80.	Утяжелители для ног	комплект	-	-	-	-	10	
81.	Утяжелители для рук	комплект	-	-	-	-	10	
82.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	-	-	-	-	1	
83.	Флажок для указания направления при стрельбе из лука	штуk	6			-	-	
84.	Хвостовик для алюминиевых стрел	штуk	240	240	240	60	240	
85.	Хвостовик для деревянных стрел	штуk	-	-	240	-	-	

86.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	240	240	240	60	-
87.	Штанга тренировочная	штук	-	-	-	-	1
88.	Щит для стрельбы из лука	штук	6	6	6	5	6
89.	Эспандер двойного действия	штук	10		10	-	-
90.	Эспандер ленточный резиновый	штук	10		10	-	10
91.	Эспандер плечевой	штук	10		10	-	-

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»											
1.	Грузик	штук	на обучающегося	-	-	8	4	8	4	8	4
2.	Демпфер	штук	на обучающегося	-	-	6	1	6	1	6	1
3.	Зрительная труба, штатив (кратность не меньше 20)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
4.	Кейс/чехол/рюкзак для переноски и хранения лука и стрел	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Клей для оперенья	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	6
6.	Кликер для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Колчан для стрел	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
8.	Лук спортивный блочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Лук спортивный классический	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Мушка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
11.	Наконечники для	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1

	алюминиевых стрел										
12.	Наконечники для карбоновых стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
13.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Нить для тетивы (бобина)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Оперение для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
16.	Пин для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
17.	Пип-сайт для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
18.	Плечи для классического лука	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
19.	Плунжер для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
20.	Подставка под блочный лук	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	2	3
21.	Подставка под классический лук	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	2	3
22.	Полочка для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
23.	Полочка для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
24.	Прицел	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
25.	Рукоятка к луку	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
26.	Скоп для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
27.	Стабилизатор длинный (передний) (размер – 26, 28, 30, 31, 32 дюймов)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
28.	Стабилизатор короткий (боковой) (размер – 10, 12, 15 дюймов)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
29.	Тройник для системы стабилизаторов	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

30.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
31.	Трубка карбоновая для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
32.	Трубка алюминиевая для стрел с наконечниками	штук	на обучающегося	-	-	12	1	24	1	36	1
33.	Трубка карбоновая для стрел с наконечниками	штук	на обучающегося	-	-	12	1	24	1	36	1
34.	Усик на полочку для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	7	1	7	1	7	1
35.	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
36.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
37.	Экстендер – переходник (для системы стабилизаторов)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины «3Д»											
38.	Груз массой 300-500 гр	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
39.	Грузик	штук	на обучающегося	-	-	8	4	8	4	8	4
40.	Дальномер	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
41.	Демпфер	штук	на обучающегося	-	-	6	1	6	1	6	1
42.	Древка деревянная для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
43.	Клей для оперения	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
44.	Колчан для стрел	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
45.	Лук специализация «3Д» (длинный лук)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
46.	Лук специализация «3Д» (составной лук – деревянная рукоятка, плечи)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

47.	Лук спортивный блочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
48.	Лук спортивный классический специализация «ЗД», «КЛ» (груз массой 300-500 гр)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
49.	Наконечник для деревянных стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
50.	Наконечник для карбоновых стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
51.	Оперение для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	50	1	100	1
52.	Оперение натуральное для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	50	1	100	1
53.	Пин для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
54.	Пип-сайт	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
55.	Плечи для классического лука	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
56.	Плунжер для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
57.	Подставка под блочный лук	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
58.	Полочка для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
59.	Полочка для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
60.	Прицел для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
61.	Рукоятка к луку	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
62.	Скоп	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
63.	Стабилизатор длинный (передний) (размер – 26, 28, 30, 31, 32 дюймов)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
64.	Стабилизатор короткий (боковой) (размер – 10, 12, 15 дюймов)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
65.	Тройник для системы	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2



	стабилизаторов										
66.	Трубка карбоновая для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
67.	Хвостовик для деревянных стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
68.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
69.	Экстендер – переходник (для системы стабилизаторов)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины «асимметричный лук»											
70.	Асимметричный лук в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
71.	Колчан для стрел	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
72.	Стрела в сборе	штук	на обучающегося	-	-	6	1	6	1	6	1
73.	Тетива	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
74.	Чехол для лука	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
Для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»											
75.	Кейс/чехол для переноски и хранения лука и стрел	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
76.	Клей для оперенья	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	6
77.	Кликер для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
78.	Крепления для гоночных лыж	пар	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	5	1
79.	Лук спортивный для начальной подготовки	штук	на обучающегося	1	3	-	-	-	-	-	-
80.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
81.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
82.	Наконечник для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
83.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

84.	Нить для тетивы (бобина)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
85.	Оперение для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
86.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
87.	Плечи для классического лука	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
88.	Плунжер для классического лука	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	4	1
89.	Подставка под классический лук	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	3	2	3
90.	Полочка для классического лука	штук	на обучающегося	1	1	5	1	5	1	5	1
91.	Прицел	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	2	1
92.	Рукоятка к луку	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
93.	Спортивный классический лук в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
94.	Стрела в сборе	штук	на обучающегося	-	-	20	1	40	1	40	1
95.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
96.	Трубка алюминиевые для стрел с наконечниками	штук	на обучающегося	-	-	12	1	24	1	36	1
97.	Хвостовика для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 1

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»											
1.	Брюки спортивные для выступления (белые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Головной убор (панاما, кепка, шапка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Крага (защита)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Нагрудник	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
10.	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
11.	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1

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

	для блочного лука										
29.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
30.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «асимметричный лук»											
31.	Брюки (черные)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
32.	Головной убор (панама, кепка, шапка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
33.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
34.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
35.	Куртка (белая)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
36.	Нагрудник	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
37.	Перчатка	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	3	1	5
38.	Пояс х/б широкий	штук	на обучающегося	1	3	-	-	-	-	-	-
39.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
40.	Футболка с коротким рукавом (белая)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»											
41.	Ботинки для гоночных лыж	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
42.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
43.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
44.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
45.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
46.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
47.	Крага (защита)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
48.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
49.	Напальчник для	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1

	стрельбы для классического лука										
50.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
51.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
52.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
53.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
54.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
55.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
56.	Чехол для гоночных лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
57.	Шапка зимняя спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
58.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

