

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2»
(ГБУ КК «СШОР № 2»)
(учреждение переименовано в ГБУ КК «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ № 2» - приказ МФКиС Краснодарского края
от 25.11.2022 г. № 1967, лист записи ЕГРЮЛ от 09.01.2023 г.)**

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета ГБУ КК
«СШОР №2»
от «04» декабря 2022 года
протокол № 7

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУ КК «СШОР №2»
от «04» декабря 2022 года
№ 01-04/49/1

**ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА»**

**в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и про-
ведение спортивно – оздоровительной работы по развитию физической культу-
ры и спорта среди различных групп населения»,
действует с 09.01.2023 года**

Срок реализации Программы:
7 лет

г. Сочи, 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Цели, задачи реализации Программы	3
1.2	Характеристика вида спорта «стрельба из лука»	4
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	9
2.1	Специфика организации физической подготовки	9
2.2	План физической подготовки	13
2.3	Требования мер безопасности в условиях проведения занятий	16
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	17
3.1	Теория и методика физического воспитания (теоретическая подготовка)	17
3.2	Общая физическая подготовка (ОФП)	18
3.3	Развитие физических качеств	19
3.4	Стрельба из лука как избранный вид спорта	21
3.5	Подвижные игры	22
3.6	Контрольные испытания	23
3.7.	Проведение мастер классов с ведущими стрелками из лука Краснодарского края	23
3.8.	Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно – оздоровительных) и спортивных мероприятиях	23
3.9	Средства обучения в виде спорта «стрельба из лука»	24
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	26
4.1	Ожидаемые результаты реализации Программы	26
4.2	Контрольные упражнения – тесты по виду спорта	27
5	ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ	30
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	32
7.	КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физической подготовки по виду спорта Стрельба из лука (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- законом Краснодарского края от 10 мая 2011 года № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае»,
- иными правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края, регулирующими вопросы выполнения работ государственными учреждениями Краснодарского края, функции и полномочия учредителя в отношении которых выполняет министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
- Уставом ГБУ КК «СШОР №2».

Данная программа создана в рамках реализации государственной работы «Организация и проведение спортивно – оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Программа включает в себя нормативную и методическую части, содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса в спортивно – оздоровительных группах, систему контроля и зачетные требования. Требования к материальной базе и инфраструктуре.

1.1 Цели, задачи реализации Программы

Целью программы является:

- формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья различных групп населения путем физического воспитания, физического развития и физической подготовки;
- воспитание мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного физического совершенствования;
- содействие развитию массового спорта, детско – юношеского спорта, участие в подготовке спортивного резерва
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- формирование знаний, умений и навыков стрельбы из лука;
- овладение методами определения уровня физического развития стрелка из лука и корректировки уровня физической готовности.

Основными задачами Программы являются:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством стрельбы из лука;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям стрельбой из лука;
- выявление спортивно одаренных детей для дальнейших занятий стрельбой из лука;
- утверждение здорового образа жизни, развитие морально – волевых качеств спортсменов;
- обеспечение формирования специальных качеств, таких как гибкость, сила, силовая статическая выносливость, силовая динамическая выносливость, быстрота,

координированность (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, ловкость;

- пропаганда стрельбы из лука.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

- спортивно - оздоровительная направленность занятий;
- научность обучения;
- простота и доступность (показ, объяснение, доступность физических нагрузок и пр.);
- систематичность;
- сознательность и активность обучения;
- наглядность;
- постепенность (увеличение нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части);
- от простого к сложному (изложение программного материала, от простых физических упражнений к более сложным)
- преемственность (последовательность изложения программного материала по частям занятия и решению поставленных задач);

1.2 Характеристика вида спорта стрельба из лука, входящих в него спортивных дисциплин и его отличительные особенности

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 Среднеземноморский 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 динамизма — 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 таблице № 1.

Таблица №1

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
ачери-гонка 12,5 км	0220033811М
ачери-гонка 8 км	0220043811Д
ачери-масстарт 10 км	0220103811М
ачери-масстарт 6 км	0220263811Д
ачери-масстарт 7,5 км	0220273811Э

ачери-персыют 10 км	0220283811М
ачери-персыют 6 км	0220293811Д
ачери-персыют 8 км	0220303811Э
ачери-спринт 4 км	0220313811Д
ачери-спринт 6 км	0220323811Э
ачери-спринт 7,5 км	0220355811М
ачери-эстафета (3чел. х 6 км)	0220333811Б
ачери-эстафета (4чел. х 6 км)	0220343811А
ачери-кросс 2,5 - 7,5 км	0220091811Л
3Д стрельба из лука	0220491811Л

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. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Специфика организации физической подготовки

Программа физической подготовки по виду спорта «стрельба из лука» регламентирует работу с детьми и подростками (далее – спортсмены) в возрасте от 8 лет, являющимися гражданами Российской Федерации, или иностранными гражданами с видом на жительство в Российской Федерации, зачисленными в учреждение по результатам сдачи приемных нормативов.

Физическая подготовка спортсменов осуществляется по абонементу, в форме групповых занятий. Максимальная наполняемость групп – до 16 человек.

Занятия организуются в соответствии с планом физической подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (далее – ПФП), рассчитанным на 47 недель.

Занятие проводится по следующему плану: 1. Подготовительная часть (построение, объяснение того, что будет происходить на занятии, постановка конкретных задач на занятие, разминка). 2. Основная часть (решение всех поставленных на занятие задач). 3. Заключительная часть (оценка результатов, подведение итогов, анализ допущенных ошибок).

Группы занимающихся формируются в соответствии с возрастными критериями, а также уровнем физической подготовленности спортсменов. Допускается объединение групп вне зависимости от возраста и разряда.

Требования к возрасту спортсменов, критерии для зачисления/перевода, режим и продолжительность занятий, указаны в таблице 2

Таблица 2

№ п/п	Возрастная категория	Группа	Режим посещений, продолжительность занятий	Критерии для зачисления/перевода
1	от 8 лет	СОГ-1	Не более 6 посещений в неделю, не более 4 часов каждое	Выполнение приемных нормативов
2	от 14 лет	СОГ-2	Не более 6 посещений в неделю, не более 4 часов каждое	Выполнение приемных/переводных нормативов
3	18 лет и старше	СОГ-3	Не более 6 посещений в неделю, не более 4 часов каждое	Выполнение приемных/переводных нормативов

Занятия организуются и проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, учетом возрастных особенностей спортсменов, уровнем их физической подготовленности, занятий в образовательных организациях и требованиями Программы.

Расписание занятий составляется в астрономических часах.

Занятия проходят под руководством инструктора по спорту, который назначается приказом директора Учреждения.

Разрешается совмещение занятий между разными группами, при условии соблюдения (выполнения) требований техники безопасности и пропускной способности спортивного сооружения.

На период отсутствия инструктора по спорту по объективным причинам (болезнь, командировка и т.д.), занятие проводит другой инструктор по спорту, также

ведущий деятельность в рамках реализации Программы или иной сотрудник Учреждения, имеющий профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт». В случае, если замещение инструктора по спорту не представляется возможным, а также в случае форс-мажорных обстоятельств (режим ЧС и пр.) – занятия могут отменяться, переноситься на другой день, проводиться в онлайн режиме (по индивидуальным заданиям и под контролем инструктора по спорту), что отражается в расписании.

Для проведения занятий кроме основного инструктора по спорту допускается привлечение второго инструктора по спорту, при условии их одновременной работы со спортсменами.

*Организация проведения приемных нормативов для зачисления
в Учреждение.*

Допуск к сдаче приемных нормативов получают спортсмены в возрасте от 10 лет.

Сдача приемных нормативов осуществляется в два этапа:

1 этап - выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно таблице №9 п.4.2 настоящей Программы;

2 этап - выполнение нормативов по специальной физической подготовке согласно таблице №9 п.4.2 настоящей Программы.

Сроки проведения этапов приемных нормативов утверждаются приказом Учреждения.

По результатам сдачи приемных нормативов двух этапов для каждой возрастной категории формируется отдельный рейтинг (сумма баллов по всем нормативам, 1 балл начисляется за выполнение минимальных требований по каждому из упражнений).

При наличии знака ГТО дополнительно начисляется:

- золотой знак – 3 балла;

- серебряный знак – 2 балла;

- бронзовый знак – 1 балл. Подтверждением наличия соответствующего знака является предоставление удостоверения о сдаче нормативов ГТО на соответствующий знак в возрастной категории на момент сдачи приемных нормативов или выписки из сводного протокола о сдаче нормативов ГТО, или копии приказа о присвоении знака отличия ВФСК ГТО.

Количество бюджетных мест по группам (этапам Программы) и формирование списочного состава спортсменов, рассматриваемых для зачисления в Учреждение с целью освоения Программы, осуществляется в соответствии с указанными рейтингами исходя из количества бюджетных мест, утвержденных государственным заданием Учреждения на следующий год и приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

Организация приема и зачисления поступающих на Программу, осуществляется Приемной комиссией, в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения.

Приемная комиссия проводит индивидуальный отбор поступающих в сроки, утвержденными приказом Учреждения. На заседании комиссии, по окончании обсуждения председатель Комиссии выносит на голосование решение о зачислении поступающего в Учреждение. Решение по каждому поступающему принимается членами Приемной комиссии по результату прохождения приемных нормативов для

поступления в Учреждение, согласно рейтингу (сумма баллов по общей и специальной физической подготовке). При равенстве баллов у поступающих, решение о зачислении принимает Приемная комиссия. При равном количестве голосов «за» и «против» голос председателя Приемной комиссии является решающим. Решение приемной комиссии оформляется протоколом. На основании протокола результаты индивидуального отбора объявляются путем размещения пофамильного списка на информационном стенде Учреждения, сайте Учреждения.

Спортсмен может рассматриваться для зачисления в группу, соответствующую старшей возрастной категории, в случае выполнения спортсменом нормативов для данной возрастной категории, включения в рейтинг и наличия бюджетных мест данной возрастной группы.

Порядок зачисления в Учреждение.

Перечень документов, предоставляемых для зачисления в Учреждение и выдачи абонеента, дающего право осваивать Программу в течение календарного года на бесплатной основе:

- заявление о приеме от одного из родителей (законного представителя) или самого совершеннолетнего спортсмена;
- свидетельство о рождении спортсмена/паспорта спортсмена;
- копия паспорта одного из родителей (законного представителя) с отметкой о регистрации по месту жительства;
- копия документа установленного образца, подтверждающего факт регистрации по месту проживания поступающего, либо справка с места учреждения общего образования поступающего;
- медицинская справка согласно приказу 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», для лиц, занимающихся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, приложение № 3 к настоящей Программе;
- фотография 3х4 – 2 штуки;
- дополнительно для иностранных граждан, находящихся на территории Российской Федерации:
 - вид на жительство либо разрешение на временное проживание действительные на период подачи заявления, либо визу и (или) миграционную карту, либо иные документы, предусмотренные федеральным законодательством или заключенным международным договором Российской Федерации, подтверждающее право иностранного гражданина на пребывание (проживание) в Российской Федерации.

Перед зачислением родителям (законным представителям) необходимо ознакомиться с Программой физической подготовки, Правилами приема и отчисления из Учреждения.

Основания для отказа родителю (законному представителю) в приеме заявления:

- 1) Отсутствие медицинских документов;
- 2) Противопоказания врача занятием видом спорта «стрельба из лука».
- 3) Не сдача вступительных нормативов для освоения Программы физической подготовки по виду спорта «стрельба из лука».
- 4) Отсутствие вакантных мест по количеству утверждённых бюджетных мест по государственному заданию на выполнение спортивно-оздоровительной работы.

Организация перевода спортсмена от одного инструктора по спорту к другому и смены расписания занятий.

Перевод спортсмена в течение года от одного инструктора по спорту к другому, либо перевод в группу по другому расписанию осуществляется на основании письменного заявления родителя (законного представителя) или самого совершеннолетнего спортсмена с указанием причины перевода и рассматривается индивидуально.

Основанием для перевода спортсмена может являться совмещение времени тренировочных занятий с учебным процессом в общеобразовательном учреждении.

При переводе спортсмена учитывается:

- согласие инструктора по спорту, к которому планируется перевод спортсмена;
- наполняемость групп инструктора по спорту, к которому планируется перевод спортсмена. Решение о переводе спортсмена оформляется приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

Основания для отчисления спортсмена в течение года:

- 1) Нарушение правил внутреннего распорядка Учреждения или правил пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- 2) Нарушение техники безопасности во время тренировочного процесса (за первое нарушение выносится устное предупреждение инструктором по спорту, ведущим занятие, за повторное нарушение – решение принимает директор Учреждения либо лицо, его замещающее, по письменной докладной инструктора по спорту, за третье нарушение – отчисление спортсмена из Учреждения).
- 3) Нахождение спортсмена в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, перед и во время тренировочного процесса.
- 4) Письменное заявление об отчислении из Учреждения от родителя (законного представителя) или самого совершеннолетнего спортсмена.
- 5) Рапорт инструктора по спорту о пропусках занятий спортсмена в течение двух недель, без предоставления подтверждающих документов о пропуске занятий (объяснительной записки от родителя (законного представителя) с объяснениями причин отсутствия спортсмена или медицинской справки).

Отчисление спортсмена осуществляется приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

2.1 План физической подготовки (из расчета на 47 недель)

План физической подготовки с разбивкой на разделы подготовки представлен в таблице 3

Таблица 3

Разделы подготовки, час, min-max	группы		
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
Теория и методика физического воспитания (теоретическая подготовка)	8-16	16-32	28-32
Общая физическая подготовка (ОФП)	100-200	130-400	160-400
Специальная физическая подготовка (СФП)	80-160	114-320	134-320
Техническая подготовка (ТехП)	76-152	182-304	208-304
Контрольные испытания	4-8	4-16	4-16
Участие в мастер-классах	4-8	6-16	8-16
Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	10-20	18-40	22-40
Количество часов в год	282-564	470-1128	564-1128
Количество посещений в год	141-282	235-282	282

Календарно – тематический план с указанием содержания тренировочных занятий по видам подготовки представлен в таблицах №4-6

Таблица 4

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов в год, min-max
СОГ-1		
1	Теоретическая подготовка	8-16
1.1.	Морально – этические и нравственные нормы поведения юных стрелков из лука	
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	
1.3.	Личная гигиена, режим дня, питания, режим закаливания	
1.4.	Врачебный контроль, самоконтроль. Профилактика травм, первая помощь, спортивный массаж	
2	Общая физическая подготовка	100-200
2.1.	Общеразвивающие упражнения	
2.2.	Бег, ходьба, езда на велосипеде	
2.3.	Подвижные игры	
2.4.	Упражнения на развитие силы различных групп мышц	
2.5.	Упражнения на выносливость	

2.6.	Упражнения для развития координации	
3	Специальная физическая подготовка	
3.1.	основные упражнения	80-160
3.2.	Специальные подготовительные упражнения (имитация отдельных элементов, выстрела с сопротивлением 25-50% и тд.)	
3.3.	Специальные корректирующие упражнения	
3.4.	Подвижные игры	
3.5.	Упражнения со скакалкой	
3.6.	Упражнения с предметами	
3.7.	Упражнения на расслабление	
4	Техническая подготовка	76-152
4.1.	Отработка техники выстрела	
4.2.	Отработка техники изготовления, хвата, захвата, фиксации	
4.3.	Отработка прицеливания	
4.4.	Отработка серии выстрелов	
4.5.	Отработка техники насаживания стрелы	
4.6.	Отработка техники выпуска	
4.7.	Контроль временных показателей выстрела	
5	Контрольные испытания	4-8
6	Участие в мастер-классах	4-8
7	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	10-20

Таблица 5

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов в год, min-max
СОГ-2		
1	Теоретическая подготовка	16-32
1.1.	Правила организации и проведения соревнований по стрельбе из лука различного уровня	
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	
1.3.	Морально – этические и нравственные нормы поведения юных стрелков из лука	
1.4.	Личная гигиена, режим дня, питания, режим закаливания	
1.5.	Врачебный контроль, самоконтроль. Профилактика травм, первая помощь, спортивный массаж	
2	Общая физическая подготовка	130-400
2.1.	Общеразвивающие упражнения	
2.2.	Бег, ходьба, езда на велосипеде	
2.3.	Подвижные игры	
2.4.	Упражнения на развитие силы различных групп мышц	
2.5.	Упражнения на выносливость	
2.6.	Упражнения для развития координации	
3	Специальная физическая подготовка	114-320
3.1.	основные упражнения	
3.2.	Специальные подготовительные упражнения (имитация отдельных элементов, выстрела с сопротивлением 60-70% и тд.)	
3.3.	Специальные корректирующие упражнения	
3.4.	Подвижные игры	
3.5.	Упражнения со скакалкой	
3.6.	Упражнения с предметами	

3.7.	Упражнения на расслабление	
4	Техническая подготовка	
4.1.	Отработка техники выстрела	182-304
4.2.	Отработка техники изготовления, хвата, захвата, фиксации	
4.3.	Отработка прицеливания	
4.4.	Отработка серии выстрелов	
4.5.	Отработка техники насаживания стрелы	
4.6.	Отработка техники выпуска	
4.7.	Контроль временных показателей выстрела	
4.7.	Отработка командных стрельб и спаррингов	
5	Контрольные испытания	4-16
6	Участие в мастер-классах	6-16
7	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	18-40

Таблица 6

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов в год, min-max
СОГ-3		
1	Теоретическая подготовка	28-32
1.1.	Основы методики тренировки	
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	
1.3.	Личная гигиена, режим дня, питания, режим закаливания	
1.4.	Оборудование мест проведения занятий и инвентарь	
1.5.	Врачебный контроль, самоконтроль. Профилактика травм, первая помощь, спортивный массаж	
1.6.	Интеллектуальная подготовка юных стрелков из лука	
1.7.	Развитие стрельбы из лука в России	
1.8.	Правила организации и проведения соревнований по стрельбе из лука различного уровня	
2	Общая физическая подготовка	160-400
2.1.	Общеразвивающие упражнения	
2.2.	Бег, ходьба, езда на велосипеде	
2.3.	Подвижные игры	
2.4.	Упражнения на развитие силы различных групп мышц	
2.5.	Упражнения на выносливость	
2.6.	Упражнения для развития координации	
3	Специальная физическая подготовка	134-320
3.1.	основные упражнения	
3.2.	Специальные подготовительные упражнения (имитация отдельных элементов, выстрела с сопротивлением 60-70% и тд.)	
3.3.	Специальные корректирующие упражнения	
3.4.	Подвижные игры	
3.5.	Упражнения со скакалкой	
3.6.	Упражнения с предметами	
3.7.	Упражнения на расслабление	
4	Техническая подготовка	208-304
4.1.	Упражнения на отработку техники прицельного выстрела	
4.2.	Отработка техники изготовления, хвата, захвата, фиксации	
4.3.	Отработка прицеливания	

4.4.	Отработка серии выстрелов	
4.5.	Отработка техники насаживания стрелы	
4.6.	Отработка техники выпуска	
4.7.	Отработка командных стрельб и спаррингов	
4.8.	Совершенствование навыков вариативности и помехоустойчивости техники стрельбы из лука	
5	Контрольные испытания	4-16
6	Участие в мастер-классах	8-16
7	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	22-40

2.2. Требования мер безопасности в условиях проведения занятий

Тренировочные занятия должны проводиться под руководством инструктора по спорту, несущим ответственность за соблюдение мер безопасности, исправность инвентаря. Инструктор по спорту инструктирует спортсменов по правилам техники безопасности.

Общие требования:

К занятиям стрельбой из лука допускаются спортсмены, прошедшие предварительный медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности. Спортсмены должны быть одеты в свободную, не сковывающую движения спортивную форму, соответствующую окружающему температурному режиму, и спортивную обувь, не скользящую и не оставляющую следов на покрытии зала/лукодрома/тира. Соблюдение правил вида спорта, общепринятых норм и правил общественного порядка, расписания, а также установленного режима занятий и отдыха обязательно. Стрелки, зрители, или иные лица не выполняющие требования правил техники безопасности, игнорирующие замечания инструктора по спорту, подлежат немедленному удалению со стрельбища или из тира

На спортсмена возможно действие следующих опасных факторов (возникает опасность получения травмы):

- падение на твердом покрытии;
- нахождение в зоне выстрела другим игроком;
- неисправность оборудования и инвентаря;
- наличие посторонних предметов на стрельбище;

Лук считается заряженным, если на тетиве установлена стрела. С этого момента лук может быть направлен только в пол или в сторону мишеней. Ремонт, настройка и проверка работоспособности инвентаря производится в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности.

Занимающийся обязан:

- заряжать и взводить лук только на линии стрельбы и строго в направлении мишеней;
- подходить к мишеням только по окончании стрельбы всеми стрелками, по команде инструктора по спорту или руководителя стрельбы;
- в процессе стрельбы, следить за техническим состоянием оружия и спортивного инвентаря, и незамедлительно сообщать, обо всех недостатках и неисправностях инструктору по спорту;
- при извлечении стрел из щита, убедиться в отсутствии возможности нанесения травмы стрелой, людям, находящимся рядом с ним;

- при возникновении плохого самочувствия, получении травмы, необходимо прекратить занятия и поставить в известность инструктора по спорту.

Категорически запрещается:

- пользоваться луком, спортивным инвентарем без разрешения инструктора по спорту;
- направлять оружие на то, во что стрелок не собирается стрелять, ни в коем случае не направлять лук на людей;
- стрелять без средств индивидуальной защиты: краги, напальчника;
- производить выстрел вертикально вверх, вниз, в сторону от направления стрельбы (от щитов);
- стрелять из лука вертикально вверх, и (или) вхолостую;
- стрелять из лука не предназначенными для них стрелами и (или) прочими предметами;
- оставлять лук и (или) инвентарь без присмотра;
- прикасаться к чужому луку и (или) инвентарю без разрешения владельца;
- самостоятельно разбирать и собирать луки и релизы, снимать и устанавливать полки, прицелы, тетивы;
- выносить с рубежа, переносить заряженное оружие;
- направлять оружие, в каком бы состоянии оно не находилось: не заряженное, не исправное, разобранное, в сторону людей (человека);
- игнорировать команды и указания инструктора по спорту, руководителя стрельбы;
- передавать оружие, спортивный инвентарь для стрельбы из лука другим лицам без уведомления и (или) разрешения инструктора по спорту;
- присоединять к луку дополнительные аксессуары (предметы) и использовать их при стрельбе из лука;
- шуметь, отвлекать стреляющих, вести себя не адекватно.

С целью проведения внутреннего контроля, на занятиях может присутствовать директор учреждения, заместители директора, администратор тренировочного процесса. Присутствие на занятии посторонних лиц запрещено.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теоретическая подготовка

Спортивная тренировка основывается на достижении научной теории и практики. Научный подход к тренировке, характерный для современного спорта, творческое содружество тренера (инструктора по спорту), спортсмена, врача, научного работника требуют солидной научно-теоретической подготовки, расширения и углубления спортсменом теоретических знаний, начиная с юношеского возраста. Возрастание роли научно-теоретической подготовки — одна из главных особенностей вида спорта.

Современную стрельбу из лука отличают высокие темпы развития техники, тактики, интеллектуальной подготовки спортсменов, системы тренировки. Теоретическая подготовка призвана оперативно знакомить занимающихся со всем тем новым, передовым, что появляется как в РФ, так и за рубежом.

Теоретическую подготовку организует и осуществляет непосредственно инструктор по спорту.

Для повышения теоретических знаний организуются лекции, тематические занятия, беседы, просмотры учебных и хроникальных фильмов. Некоторые занятия проводятся как семинары — на них могут выступать сами спортсмены. Также рекомендуется самостоятельно изучать по заданию инструктора по спорту специальную литературу.

Темы теоретических занятий:

- физическая культура и спорт в Российской Федерации
- оборудование, инвентарь и уход за ним
- гигиена, питание и режим дня
- краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм
- развитие стрельбы из лука в России и за рубежом
- основы техники и тактики
- врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм, первая помощь
- морально – волевая и интеллектуальная подготовка стрелка из лука
- общая и специальная физическая подготовка
- основы тренировки
- оборудование мест проведения занятий и инвентарь
- правила, организация и проведение соревнований по стрельбе из лука разного уровня

3.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления стрелков, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена в результате занятий стрельбой из блочного лука. **Средствами ОФП** являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств лучника и обогащающей арсенал его двигательных навыков. Высокий уровень общей физической подготовленности помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, длительное время поддерживать высокий уровень работоспособности, быстрее восстанавливаться после утомительной работы, достигать высоких спор-

тивных результатов.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для избранного вида спорта. **Средствами специальной физической подготовки** являются основные, специальные подготовительные и специальные корректирующие упражнения. К **основным** относятся непосредственно сама стрельба в тренировочных и соревновательных условиях. **Специальные подготовительные** упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к стрельбе из лука и представляют собой в основном различные сочетания имитаций, как отдельных элементов, так и выстрела, в целом выполняемые с резиновым жгутом, луком и с помощью тренажерных устройств. **Специальные корректирующие** упражнения оздоровительной направленности используются для устранения возможных негативных изменений возникающих у стрелков в процессе длительных многолетних тренировок и соревнований.

3.3. Развитие физических качеств

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах спортивной деятельности.

Физические качества – врожденные морфофункциональные качества, обуславливающие физическую активность человека, проявляемую в целесообразной двигательной деятельности. Врожденные физические качества человека генетически обусловлены и определяются соответствующими задатками, приобретенными и реализованными в процессе жизнедеятельности в определенной социальной сфере.

К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

Быстрота (скоростные способности)

Это комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Средствами развития быстроты являются соревновательные специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры.

Сила (мышечная сила)

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Выносливость.

Это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей. Для развития гибкости применяют упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Основным средством воспитания ловкости являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любые освоенные до навыка и выполняемые в одних и тех же постоянных условиях двигательные действия не стимулируют дальнейшее развитие ловкости. Таким образом, развитию ловкости способствуют систематическое разучивание новых усложненных движений, применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности: спортивные, подвижные игры, единоборства.

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице №7.

**Сенситивные периоды развития физических качеств
(по В.П. Филину, А.А. Гужаловскому, В.М. Волкову, В.И. Лягу,
Н.Г. Некрасову)**

Физические качества	Возрастные периоды	
	мальчики	девочки
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7-13 лет
Максимальная частота движений	4-6, 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые	14-15 лет	9-12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13 лет	7-14 лет
Выносливость скоростная (гликолитический механизм энергосбережения)	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 12-14 лет	с 7 до 12-14 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равнове- сию	15 лет	17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

3.4. Стрельба из лука, как избранный вид спорта

Стрельба из лука – поистине уникальный вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в точности и дальности стрельбы стрелами из лука. Стрельба из лука имеет тысячелетнюю историю. Искусство владения луком очень ценилось ещё у наших предков как средство демонстрации военного потенциала страны в целом и отдельных её граждан. Впервые стрельба из лука была признана в 1900 году, тогда лучный спорт был включен в летние олимпийские игры в Париже.

Сегодня стрельба из лука является полноценным олимпийским видом спорта и пользуется популярностью у людей всех возрастов. Это связано с тем, что лучный спорт – один из малотравматичных, интересных видов спорта. Кроме того, стрельба из лука не требует особых финансовых затрат на начальном этапе и позволяет тренироваться в любое время года (как в помещении, так и на открытом воздухе).

Стрельба из лука доступна каждому. Ее вклад в физическое воспитание огромен. Данный вид спорта способствует физическому развитию, развивает ловкость,

тонизирует состояние нервной системы. Стрельба из лука способствует укреплению мышц рук, ног и спины, поскольку тело все время находится в напряжении, что положительно сказывается на осанке. К тому же постоянно тренируются глазные мышцы, что способствует профилактике таких глазных заболеваний, как близорукость и дальнозоркость. Тем не менее, стрельба из лука требует не только определенных физических навыков, но и психологической устойчивости, поэтому психологии стрельбы из лука отводится большая роль. Данный вид спорта оказывает значительное воздействие на психическое состояние человека. Лучный спорт способствует развитию таких навыков, как концентрация внимания, способность к самообладанию, стрессоустойчивость, психологическая выносливость. Отмечено, что человек, занимающийся стрельбой из лука, становится более спокойным, уравновешенным, рассудительным и сосредоточенным.

Стрельба из лука – технически и психологически сложный вид спорта. От занимающегося требуются не только физические способности, скорость реакции, но и умение концентрировать свое внимание в течение продолжительного времени, а также поддерживать на приемлемом уровне психическую стабильность.

В основе физической подготовки лежат процесс тренировки – приучение к выполнению какого-либо действия путем многократных повторений – и состояние тренированности – биологической приспособляемости человека, меняющейся в зависимости от воздействий тренировки. Физическая подготовка формируется благодаря нагрузкам, которые воздействуют на морфофункциональные свойства организма и направляют тем самым его физическое развитие. Она является основополагающей стороной содержания спортивной тренировки.

3.5. Подвижные игры

В таком виде спорта, как стрельба из лука, для закрепления техники и создания прочных двигательных навыков необходимы многократные повторения упражнений. При всем этом, однообразие и монотонность тренировочных занятий могут вызывать у спортсменов психологическую усталость, утомление, потерю интереса. Специалист, проводящий тренировочные занятия, при выборе тренировочных средств, должен шире использовать возможности создания положительного тренировочного фона. Целесообразно включение в тренировочный процесс подвижных и спортивных игр. Это обеспечит высокую работоспособность занимающихся и будет способствовать более быстрому восстановлению спортсмена.

Подвижные игры являются одним из основных средств физических упражнений, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности.

Навыки, приобретенные в игровых условиях, достаточно легко проявляются при более углубленном изучении техники упражнений.

Игра – это естественная потребность, умелое удовлетворение которой, позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

Играя, даже самые робкие спортсмены быстро привыкают к корту, лучше усваивают правильное дыхание и основные движения. Увлекаясь игрой, можно свободно, без напряжения освоить основы тенниса.

Спортивные игры широко применяются в тренировках стрелков из лука, как эффективное средство ОФП и обогащения двигательного опыта юных, а также более опытных спортсменов.

Каждая спортивная игра улучшает у занимающихся определенные показатели. Но не стоит забывать, что игра не является единственным средством развития какого-то одного качества спортсмена.

Подвижные игры проводятся в рамках занятий в заключительной части занятия.

3.6. Контрольные испытания

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности спортсменов, в соответствии с приказом директора учреждения проводится сдача комплекса контрольных нормативов согласно п.4.2. настоящей Программы.

Получение отметки незачет является условным испытанием и не может являться причиной исключения спортсмена, желающего посещать занятия по стрельбе из лука в рамках освоения Программы до окончания текущего года.

3.7. Проведение мастер - классов с ведущими стрелками из лука Краснодарского края

Данный раздел Программы включает в себя организацию и проведение мастер - классов в виде отдельных занятий, в рамках которых идет интерактивная форма обучения и обмена опытом - спортсмены спортивной сборной команды Краснодарского края по стрельбе из лука демонстрируют свою технику стрельбы, делятся тренировочным и соревновательным опытом.

Так же допустимо проведение занятий инструктором по спорту совместно с одним или несколькими спортсменами спортивной сборной команды Краснодарского края по стрельбе из лука в роли помощников и активных участников тренировочного процесса.

Количество проводимых мастер - классов в течении всей реализации программы не ограничено и проходит в рамках реализации Плана физической подготовки с учетом всех его направлений.

3.8. Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях

Данный раздел Плана физической подготовки предполагает участие спортсменов в специально организованных физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях, направленных на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, демонстрацию и сопоставление уровня подготовленности спортсменов, в соответствии с утвержденным Календарным планом Учреждения. Спортивные мероприятия (соревнования) являются важнейшим средством подготовки спортсмена, совершенствования его спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности.

Спортсмены, в соответствии с их уровнем подготовки, в обязательном порядке принимают участие в соревнованиях, включенных в Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ГБУ КК «СШОР №2».

3.9. Средства обучения в виде спорта «стрельба из лука»

Система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

Обязанность инструктора по спорту – тщательная подготовка к каждому занятию. В подготовку входит: задача и содержание занятия, подбор упражнений в определенной последовательности, их дозировки, методики проведения; составление плана – конспекта занятия, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание его отдельных частей варьируются в зависимости от вида, условий проведения, уровня подготовленности и мастерства спортсменов. В занятиях используются разнообразные методы проведения.

Методы обучения:

1) Словесный метод: беседа, рассказ, объяснения, разбор, указания, распоряжения, описания.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., инструктор по спорту помогает спортсменам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки.

Краткая, образная и понятная речь инструктора по спорту определяет успех применения этих методов.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется, так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность спортсменов, а инструктор по спорту имеет обратную связь со спортсменами, что дополнительно помогает ему узнать своих спортсменов.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, стрельбы, проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий спортсменов, при этом необходимо уделить внимание каждому спортсмену индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений.

Помимо решения поставленных задач, инструктор по спорту устанавливает взаимоотношения со спортсменами, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению поставленных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Все задания на занятии выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне.

Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения.

2) Наглядный метод:

- использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей, соревнований стрелков из лука – профессионалов, например Чемпионатов России, Олимпийских Игр, этапов Кубка Мира, Гран-При, демонстрация (живой показ, пример).

Показ включает демонстрацию специальных наглядных пособий, видеоматериалов, кинофильмов:

- непосредственное наблюдение за техникой стрельбы спортсменов высокого класса, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими спортсмену лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент;
- разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др.,
- разучивание и совершенствование движений в целом;
- устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Для спортсменов наглядность является наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах).

Эффективность показа определяется положением инструктора по спорту по отношению к группе:

- 1) инструктор по спорту должен видеть каждого спортсмена, чтобы исправить его ошибки;

- 2) спортсмены должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений.

Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у спортсменов, не создается впечатления, что их передразнивают.

Условия шума, характерные для стрельбищ, спортивных залов, затрудняют восприятие команд и распоряжений инструктора по спорту, поэтому в стрельбе из лука применяется система условных сигналов и жестов, при помощи которых облегчается связь инструктора по спорту с группой и каждым спортсменом в отдельности и управлением тренировочным процессом. Жестикуляция и звуковые сигналы заменяют команды и распоряжения, помогают уточнить технику выполнения движений, предупредить и исправлять возникающие ошибки, подсказывать темп и ритм выполнения движений, останавливать спортсменов.

3). Практический метод:

- методы упражнений, круговой тренировки, дистанционный равномерный и переменный, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный и игровой методы.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения содействуют общему физическому развитию спортсменов, развитию основных физических качеств, ускоренному освоению техники способов стрельбы.

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки спортсмена.

Характер общеразвивающих специальных упражнений зависит от задач занятия.

Начинать комплекс следует с общеразвивающих упражнений в сочетании с дыхательными упражнениями, заканчивать – упражнениями, имитирующими по направлению, амплитуде и скорости движений технику стрельбы.

По мере необходимости каждое из упражнений может быть заменено другим.

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка стрельбы из лука и овладения отдельными элементами техники.

4. Система контроля и зачетные требования.

Система контроля организации и проведения занятий в соответствии с реализуемой Программой предполагает плановые и внеплановые проверки.

График проведения плановых проверок утверждается директором Учреждения или лицом, его замещающим, в начале календарного года.

По итогам проведения плановой проверки заполняется акт проверки занятия.

Система контроля включает в себя контроль:

- организации тренировочных занятий (фактическое наличие количества спортсменов на занятии в соответствии с приказом зачисления и закреплением за инструктором по спорту, утвержденным директором Учреждения или лицом, его замещающим);

- ведения журнала инструктором по спорту;

- соответствие по фамильному списочному составу группы по журналу и фактического присутствия спортсменов на занятии;

- соответствия проведения занятия с конспектом занятия инструктора по спорту.

К зачетным требованиям относится прохождение спортсменами контрольных испытаний по ОФП и СФП, в соответствии с пунктом 4.2. настоящей Программы

4.1. Ожидаемые результаты реализации Программы

Результатом освоения Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, в том числе общей физической подготовки;

- знакомство с основными сведениями о гигиене, закаливании, режиме для юных стрелков из лука
- знакомство с общими основами современной стрельбы из лука;
- овладение основами техники и тактики стрельбы из лука;
- усвоение мер безопасности при проведении занятий и соревнований.

4.2. Контрольные упражнения – тесты по виду спорта «стрельба из лука»

Комплекс контрольных упражнений для зачисления/перевода спортсменов групп СОГ-1, представлен в таблице №8

Таблица №8

№ п/п	упражнения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 1000 м	Без учета времени	Без учета времени
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, не менее раз	13	7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), не менее, см.	4	5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее, см.	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень, не менее раз	3	3
2.2	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток, не менее сек.	50	40

Комплекс контрольных упражнений для зачисления/перевода спортсменов групп СОГ-2 представлен в таблице №9

Таблица №9

№ п/п	упражнения	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, не менее раз	18	9

1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), не менее, см.	5	6
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее, см.	150	140
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., не менее раз	36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень, не менее раз	4	4
2.2	Растягивание лука до касания подбородка за 60 сек., не менее раз	10	10
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения, не менее сек.	25	20

Комплекс контрольных упражнений для зачисления/перевода спортсменов групп СОГ-3 представлен в таблице №10

Таблица №10

№ п/п	упражнения	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, не менее раз	20	10
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), не менее, см.	7	10
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее, см.	160	150
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., не менее раз	38	32
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Прыжки через скакалку, не менее раз	100	90
2.2	Растягивание лука до касания подбородка за 60 сек., не менее раз	15	14
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения, не менее сек.	30	25

1. Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе или в зале, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается две попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- а) заступ за линию измерения или касание ее;
- б) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- в) отталкивание ногами одновременно.

2. Наклон вперед, стоя на возвышении.

Наклон вперед проводится на стадионе или в зале, при наличии возвышения (скамейки/ парапета/ступенек).

Оборудование: возвышение, рулетка или линейка для измерения длины наклона.

Описание теста: Спортсмен стоит в исходном положении (например, на гимнастической скамье) - колени прямые, ступни ног расположены параллельно, на расстоянии 10-15 см. Дается три попытки – 2 предварительных наклона, один контрольный. На нижней точке спортсмен должен зафиксировать свое положение для измерения длины наклона.

Результат: длина наклона измеряется в сантиметрах от уровня возвышения до самой нижней точки, до которой дотянулся спортсмен. Из трёх попыток в протокол заносится лучший результат.

3. Подъем туловища из положения, лёжа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 60 секунд;

4. Натяжение тетивы лука до касания подбородка в исходном положении стрелка «изготовка». Специальный скоростной тест. Натяжение производится от начала растяжения тетивы лука до подбородка, и обратно в исходное положение. Регистрируется максимальное количество натяжений лука за 60 секунд.

5. Удержание натянутого лука в исходном положении стрелка «изготовка». Специальный тест на выносливость. Регистрируется максимальное время (с.) удержания растянутого лука в исходном положении стрелка «изготовка».

6. Бег на 1000 метров. На 1000 м применяется высокий старт. Спортсмен становится у отмеченной линии, необходимо наклонить корпус на 45 градусов, согнув ноги в коленях и отставив маховую ногу на две ступни назад.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Необходимо принять упор лежа на полу, поставить прямые руки на ширине плеч, кисти вывести вперед, локти развести не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры. На вдохе тело опускается вниз, до касания грудью пола. На выдохе - возврат в исходное положение. Необходимо зафиксировать положение в верхней точке на 0,5 секунды, а затем повторить движение необходимое количество раз. Упражнение засчитывается только в том случае, когда нет прогибов в пояснице, и все тело представляет собой прямую линию.

8. Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4м (пять попыток). Попадание в мишень. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 4 метров в закрепленную на стене мишень диаметром 60 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

9. Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток. Удержание планки на время. Время выполнения фиксируется секундомером.

10. Прыжки через скакалку. Скакалку держат на уровне бёдер, руки располагаются вдоль туловища. Следует начать с отталкивания подушечками стоп обеих ног, слегка сгибая нижние конечности в коленях. Оптимальная высота базового подскока составляет 2-4 см.

4.3. Требования к материальной базе, инфраструктуре, оборудованию

Требования к материально – технической базе и инфраструктуре:

- наличие спортивных залов или помещений, подходящих под вид спорта «стрельба из лука»;
- наличие раздевалок и санузлов;

В целях повышения качества работы «Организация и проведение спортивно – оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», учреждение вправе приобретать оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения физической подготовки в рамках выделенного финансирования.

Максимальные требования к оборудованию и спортивному инвентарю указаны в таблице №11

Таблица №11

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Спортивные дисциплины	
			КЛ	БЛ
			Количество изделий	
1	Бинокль (кратность не меньше 12)	штук	3	3
2	Динамометр для измерения силы лука	штук	1	
3	Заколка для мишени	штук	40	
4	Канат для ограждения площадки для стрельбы из лука	метр	300	
5	Клей для оперения	тюбик	10	10
6	Кликер для классического лука	комплект	12	
7	Колчан для стрел	штук	10	10
8	Комплект приспособлений для проверки лука (специализированная линейка, линейка, циркуль, скоростимер, лазерный нивелир, вставки на плечи для центровки лука)	комплект	1	-
9	Лента (веревка) для разметки стрельбища, ширина до 3 см (белый цвет)	метр	2500	
10	Лук спортивный блочный, в сборе или по частям (лук блочный, система стабилизации, прицел, рукоятка, скоп, пип-сайт, полочка, усик на полочку)	штук	-	10
11	Лук спортивный классический, в сборе или по частям (рукоятка, плечи, плунжер, система стабилизации, прицел)	штук	10	-
12	Медицинбол переменной массы от 1 до 5 кг	комплект	2	-
13	Мишени разных диаметров	штук	240	
14	Мяч баскетбольный	штук	1	-
15	Мяч волейбольный	штук	1	-
16	Мяч теннисный	штук	10	-
17	Мяч футбольной	штук	1	
18	Наконечники для алюминиевых стрел	штук	120	120
19	Наконечники для карбоновых стрел	штук	120	120
20	Насос для накачивания мячей	штук	1	
21	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	4	-
22	Нить для тетивы (бобина)	штук	4	-
23	Обмоточная машинка для тетивы	штук	2	-
24	Оперение для стрел	штук	450	450
25	Пин для стрел	штук	240	240
26	Подставка под блочный лук	штук	-	10
27	Подставка под классический лук	штук	10	-
28	Полочка для блочного лука	штук	-	20
29	Полочка для классического лука	штук	20	
30	Релиз (размыкатель)	штук	-	10
31	Рулетка металлическая 100 м	штук	1	
32	Сетка заградительная (для улавливания стрел)	метр	80	80
33	Скакалка гимнастическая	штук	10	
34	Станок для намотки тетивы	комплект	1	
35	Станок для резки стрел	комплект	1	
36	Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	штук	50	
37	Стойки для удержания щита	комплект	12	12
38	Стрелулавливающий материал (прессованный пористый)	комплект из	30	30

	эластичный материал)	5 блоков		
39	Стрелы в сборе (трубка, наконечник, хвостовик, перья)	штук	120	120
40	Табло с обратным отсчетом времени с четырьмя режимами и пультом управления, для стрельбы из лука	штук	1	
41	Тележка для перевозки щитов мишеней для стрельбы из лука	штук	2	
42	Трубка алюминиевая для стрел	штук	120	120
43	Трубка карбоновая для стрел	штук	120	120
	Трубки алюминиевые для стрел с наконечниками	штук	120	120
	Трубки карбоновые для стрел с наконечниками	штук	120	120
44	Устройство для замены тетивы тросов блочного лука	комплект	-	1
45	Флажок для указания направления при стрельбе из лука	штук	6	
46	Хвостовики для алюминиевых стрел	штук	240	240
47	Хвостовики для карбоновых стрел	штук	240	240
48	Щит для стрельбы из лука	штук	6	6
49	Экспандер двойного действия	штук	10	10
50	Эспандер ленточный резиновый	штук	10	
51	Эспандер плечевой	штук	10	

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников:

1. Байдыченко, Т.В. Техническая подготовленность стрелков из лука и методы ее совершенствования.
2. Виноградский, Б.А. Совершенствование технического мастерства лучников на основе оптимизации выполнения основных элементов выстрела
3. Володина, И.С. Исследование эффективности применения «принципа маятника» на предсоревновательном этапе подготовки стрелков.
4. Гигинешвили, Г.Р. Физические факторы в системе восстановления работоспособности спортсменов: научно-методическое пособие / Г.Р.Гигинешвили; под общ. ред. И.Ю.Радчич.
5. Латманизова, Л.В. Влияние кратковременной работы на мышечный тонус, тремор и колебания тела /Л.В.Латманизова // Гигиена безопасности и патология труда.
6. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков /Л.Д.Назаренко. - М.,
7. Сопов, В.Ф. Условия психологической подготовки спортсмена к максимальному спортивному результату//Теория и практика психологической подготовки в современном спорте.
8. Современная система спортивной подготовки; под общ. ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина.

9. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: Учебное пособие /Ю.Н.Шилин, Е.Н.Белевич/
10. Спортивная пулевая стрельба: Учебное пособие /Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова/
11. 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.
12. 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.
13. Шилин Ю.Н. Методы регуляции эмоционального состояния стрелков из лука высокой квалификации в период предсоревновательной подготовки и выступлений.
14. Щербатых, Ю.В. Психология стресса /Ю.В.Щербатых. – М.:Эксмо.

5.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.krasnodar.ru/>)
3. Сайт Олимпийского комитета России (<http://www.roc.ru/>)
4. Сайт Международного олимпийского комитета (<http://www.olympic.org/>)
5. Сайт Российской федерации стрельбы из лука (<http://www.archery.su>)
6. Сайт международной федерации стрельбы из лука (<http://www.worldarchery.sport>)

5.2. Перечень аудио – визуальных средств

1. Ежегодник Федерации стрельбы из лука России
2. Материалы ежегодных конференций ФСЛ РФ
3. Концепция развития стрельбы из лука в России.
4. Видеотрансляции соревнований WAF, ФСЛ РФ.