

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Спортивная школа «Олимп»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШ «Олимп»  
И.О. Чалов  
«13» апреля 2026 г.



Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по виду спорта «Стрельба из лука»  
На 2026-2034 г.

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки  
по виду спорта

Вид спорта: Стрельба из лука  
Срок реализации программы 8 лет

г. Тула 2026 год

## Содержание

8,8, <b>I. Общие положения</b> .....	<b>3</b>
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	<b>5</b>
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.....	5
2.2. Объем Программы спортивной подготовки «стрельба из лука».....	7
2.3. Структура организации системы многолетней спортивной подготовки .....	8
2.4. Организация тренировочного процесса.....	12
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	18
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. ....	21
2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....	24
2.8. Планы медицинских, медико — биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	27
<b>III. Система контроля</b> .....	<b>29</b>
3.1. Итоги освоения Программы .....	29
3.2. Оценка результатов освоения Программы. ....	30
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы. ....	30
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «стрельба из лука»</b> .....	<b>35</b>
4.1. Тренировочный план и программный материал на этапе начальной подготовки. ....	38
4.2. Тренировочный план и программный материал на тренировочном этапе (этап спортивной специализации). ....	47
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из лука»</b> .....	<b>58</b>
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	<b>59-74</b>
Информационно-методические условия реализации Программы	

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «стрельба из лука» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 08 декабря 2025 г. № 1099<sup>1</sup> (далее — ФССП).

**Стрельба из лука** – это стрельба на определенную дистанцию. В помещении на 18 м. и на открытом воздухе 30, 50, 60, 70 и 90 м. Характеристика мест для занятий стрельбы из лука: стрелковый тир (или другое отвечающее необходимым требованиям помещение), стрельбище. В каждой дисциплине спортсмены стреляют квалификационный круг согласно наименованию дистанции. На каждой дистанции выполняется 10 серий по 3 выстрела на соревнованиях в зале, 6 серий по 6 выстрелов - на соревнованиях на стадионе. По результатам квалификационного круга формируется олимпийская сетка для проведения финалов на выбывание. Финальная сетка формируется по принципу кубковой системы. Личные соревнования проводятся по системе с выбыванием после первого поражения.

**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.

Исходя из основной цели, программа решает следующие **задачи**:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

**Программа направлена на:**

- ознакомление детей с видом спорта;
- сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей;
- привитие детям навыка здорового образа жизни;
- обучение основным упражнениям стрельбы из лука;

---

<sup>1</sup> (Зарегистрирован Минюстом России 26 января 2026 г., регистрационный № 85079)

- пропаганда и развитие стрельбы из лука, как вида спорта.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки по Программе Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включающую:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука»;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Учреждении. Учреждение осуществляет процесс спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука в группах на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе.

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

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.**

Разделы программы взаимосвязаны, их смысловое содержание направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности. В группах начальной подготовки, учебно-тренировочных первого и второго года обучения занятия проводятся в рамках организационного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам подготовки.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) *Этап начальной подготовки* – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) *Тренировочный этап* (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1) *на этапе начальной подготовки:*

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

2) *на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):*

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки.

Наполняемость группы этапа начальной подготовки – 10 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – 2-3 года.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость группы тренировочного этапа – 8 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в *Приложении № 1*.

**Приложение №1**  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Стрельба из лука», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «08» декабря 2025 г. №1099

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<i>Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»</i>			
Этап начальной подготовки	2-3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

## **2.2. Объем Программы спортивной подготовки «стрельба из лука».**

Программа спортивной подготовки Учреждения разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука». Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

Спортивная подготовка обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию на определенный срок. Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований и периодизации спортивной подготовки. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки. Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. *(Приложение №2).*

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной  
подготовки по виду спорта «стрельба из лука»**

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		
<i>Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»</i>						
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-12	12-16	18-24	24-32
Количество часов в год	208-312	312-416	416-624	624-832	936-1248	1248-1664

**2.3. Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов:**

- **организационно-управленческий процесс** на этапах и периодах спортивной подготовки по стрельбе из лука;
- **система отбора и спортивной ориентации**, представляющая собой процесс, направленный на выявление предрасположенности у юных спортсменов к занятиям стрельбой из лука;
- **тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей тренировочной деятельности, а также финансовое, материально-техническое, информационное, научное и медицинское обеспечение и восстановительные мероприятия. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, успешными предпосылками которых является достижение высокого спортивного результата;
- **спортивное соревнование** - это состязание среди спортсменов или команд по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). Спортивные соревнования проводятся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам, видам программы),

признанным в Российской Федерации в строгом соответствии с принятыми правилами соревнований и требованиями Положения о Единой всероссийской спортивной классификации. В зависимости от уровня соревнований включается в календарные спортивные планы органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта всех уровней;

- **медико-биологическое сопровождение** представляет собой медицинское обеспечение и организацию восстановительных и реабилитационных мероприятий;

- **ресурсное обеспечение** представляет собой организацию и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки в стрельбе из лука содержит следующие компоненты:

- этапы многолетней подготовки спортсмена;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки стрельбы из лука. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсменов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке стрельбы из лука, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

**Приложение №3**  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Стрельба из лука», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «08» декабря 2025 г. №1099

### 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке в чемпионатах России, кубках России, первенствах 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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					

2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования		

Участие спортсменов организации в соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, 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 *Приложении № 3,4*.

**Приложение №4**

к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Стрельба из лука», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «08» декабря 2025 г. №1099

### 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		
<i>Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»</i>						
Контрольные	2	2	2	3	5	6
Отборочные	-	-	1	1	3	3
Основные	-	1	1	1	2	2

**2.4. Организация учебно-тренировочного процесса** осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по стрельбе из лука.

Рассматривая подготовку спортсменов по стрельбе из лука как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему тренировки;
- систему соревнований;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

В процессе обучения на первом этапе в группах начальной подготовки предусматривается:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к стрельбе из лука;
- ознакомление с целями, задачами физической культуры и спорта, их значением в жизни человека;
- с возникновением и развитием стрельбы из лука в Древнем мире и средние века;
- укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков из лука;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и развитие специальных физических качеств, необходимых стрелку из лука;
- ознакомление с мерами безопасности при обращении с оружием и правилами поведения в тирах и на стрельбищах, формирование умений их выполнения;
- ознакомление с материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.);
- ознакомление с прицельными приспособлениями (устройство, назначение, правила обращения);
- ознакомление с общими понятиями и правилами прицеливания; разновидностями мишеней;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементами техники его выполнения;
- общее ознакомление с понятиями: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания (СТП), «несовмещение», «совмещение», обучение расчету поправок и внесение необходимых изменений в прицельные приспособления;
- общее ознакомление с понятиями «точка прицеливания», «район прицеливания», «район колебаний», «ожидание», «сохранение рабочего состояния» до, во время и после выполнения выстрела; овладение умением выполнять выстрел в районе колебаний, не ожидая его и сохраняя рабочее состояние при подготовке к выстрелу, во время и после его выполнения;
- овладение умением произвольного расслабления пальцев, удерживающих тетиву (выпуск), и плавного нажима на спусковой крючок или кнопку размыкателя;
- разучивание элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом и луком на укороченных дистанциях, выполнение одиночных выстрелов и серий выстрелов на кучность;
- ознакомление с обязанностями и правами участника соревнований, условиями выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований;
- участие в классификационных соревнованиях и выполнение нормативов третьего и второго взрослых разрядов;

- ознакомление с целью и задачами разминки, овладение простейшими общеразвивающими и специальными упражнениями, входящими в разминку;
- общее ознакомление с понятием «внимание» и его назначением для успешного выполнения выстрела из лука;
- общее ознакомление с опорно-двигательным аппаратом человека;
- ознакомление с общими правилами гигиены, закаливания, режима дня, пагубным воздействием вредных привычек (курение, алкоголь и др.);
- выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке и уборке мест занятий; по показу упражнений ОФП;
- выполнение поручений главного судьи при подготовке к соревнованиям и в процессе их проведения.

На втором этапе стрелковой подготовки в учебно-тренировочных группах необходимо выполнение следующих основных положений:

- укрепление интереса к занятиям стрельбой из лука;
- усвоение сведений общего и специального характера о физической культуре как о части культуры общества, важнейшем средстве укрепления здоровья, развития организма человека;
- об истории развития стрельбы из лука в СССР, России и за рубежом; о причинах и целях развития стрельбы из лука; о воспитательном и прикладном значении стрельбы из лука; об Единой спортивной классификации, спортивных разрядах и званиях;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание воспитанников;
- повышения уровня общей и специальной физической подготовленности стрелков из лука;
- повышение уровня общей и специальной психической подготовленности стрелков из лука;
- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах и стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
- расширение и углубление знаний о выстреле из лука и элементах техники его выполнения;
- формирование умения выполнения выстрела в районе колебаний, без ожидания;
- формирование умения сохранения рабочего состояния при выполнении выстрела (до, во время и после него);
- формирование умения синхронизации выполнения элементов выстрела и повышение уровня координационных способностей с целью сохранения устойчивости системы «стрелок – оружие» в процессе выполнения выстрела из лука;
- увеличение специализированной тренировочной нагрузки (количество выстрелов и имитационных упражнений, сокращение интервалов отдыха);
- совершенствование выполнения отдельных элементов выстрела;

- общее ознакомление с основными психическими процессами, лежащими в основе эффективности выполнения выстрела из лука и успешности ведения стрельбы из лука в тренировочных и соревновательных условиях;
- развитие внутреннего контроля (умение «слушать себя») в процессе выполнения выстрела;
- ознакомление с понятиями: «утомление» и «переутомление», средствами и мероприятиями по их профилактике;
- ознакомление с понятием «самоконтроль», необходимостью контроля психоэмоционального состояния, правилами ведения дневника;
- ознакомление с деятельностью и значением сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- усвоение общих сведений о гигиене одежды, обуви, жилища, мест занятий спортом; об уходе за телом, кожным покровом пальцев руки, выполняющей удержание и выпуск тетивы; о гигиене сна; об естественных факторах природы: воздух, солнце, вода; о режиме питания; о пагубном действии вредных привычек (курение алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экраном телевизора;
- выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта; умение в разминке показать упражнения общефизической направленности (первый год обучения) и проводить первую часть разминки в присутствии тренера (второй год обучения); показать основные элементы техники выстрела из лука; оказывать помощь младшим в изучении материальной части оружия; находить ошибки в действиях товарищей и помогать их исправлять;
- пропагандировать стрельбу из лука среди товарищей по школе;
- участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение второго и первого разрядов, норматива КМС (желательно);
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований;
- участие в работе судейской коллегии, выполнение различных поручений по организации и проведению соревнований; работа в качестве судьи и помощника судьи различной направленности.
- проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера, а в учебно – тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера-преподавателя;
- твердое знание обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, экипировке;

- участие в календарных соревнованиях разного уровня, подтверждения выполнения норматива кандидата в мастера спорта, выполнение норматива мастера спорта,
- расширение и углубление знаний о судействе; участие в работе судейской коллегии; работа в качестве судьи; участие в организации и проведении соревнований.

Соотношение объёмов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» представлены в *приложении №5*.

**Приложение №5**  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Стрельба из лука», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «08» декабря 2025 г. №1099

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

№ п/п	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
<i>Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»</i>							
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 (%)	-	0-2	2-8	2-9	4-12	4-14
4	Техническая подготовка (%)	10-15	14-19	17-19	17-20	18-19	18-19
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-8	6-9	8-12	6-12	9-12	10-15
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

**2.5. Календарный план воспитательной работы** МБУДО СШ «Олимп» составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых педагогическими работниками в 2023 учебном году. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы СШ «Олимп» (Таблица 1).

Таблица 1

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течении года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течении года
<b>2</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Для здоровья в спорте, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течении года
2.2	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил): - профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростковомолодежной среде; - пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма.	В течении года
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течении года
<b>3</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года

	легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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 организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течении года
<b>4</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течении года
<b>5</b>	<b>Работа с родителями</b>		
5.1	Родительские группы	-Родительские собрания в группах; -Педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей; -Информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК; -Индивидуальные консультации; -Участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях	В течении года
5.2	Медиа в дополнительном образовании	-Участие в создании и наполнении информации для сайта школы и для страницы в социальной сети; -Вовлечение обучающихся и родителей (или	

	законных представителей) на страницу сообщества в ВК; -Участие в съёмках информационных и праздничных роликов	
--	--	--

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

- ✓ проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ✓ ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ✓ ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

### **К нарушениям антидопинговых правил относятся:**

**Наличие запрещённой субстанции**, её метаболитов или маркеров в пробе спортсмена. Если в запрещённом списке не установлен количественный порог, нарушением считается наличие любого количества запрещённой субстанции или её метаболитов.

**Использование или попытка использования** спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода. Для установления факта нарушения достаточно того, что имело место использование или попытка использования.

**Уклонение, отказ или неявка** спортсмена на процедуру сдачи проб без уважительной причины после уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами.

**Нарушение порядка** предоставления информации о местонахождении — например, сочетание трёх пропущенных тестов и (или) непредоставления информации, допущенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования, в течение 12 месяцев.

**Фальсификация** или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля — например, намеренное создание препятствий инспектору допинг-контроля или предоставление ложной информации антидопинговой организации.

**Обладание запрещённой субстанцией** или запрещённым методом — если у спортсмена нет действующего разрешения на терапевтическое использование этой субстанции или метода или нет других приемлемых объяснений.

**Распространение** или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода.

**Назначение или попытка назначения** любому спортсмену субстанции или метода, запрещённого в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).

**Соучастие** — помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил.

**Запрещённое сотрудничество** — например, сотрудничество спортсмена с персоналом спортсмена, отбывающего срок дисквалификации за нарушение антидопинговых правил.

**Важно!** незнание антидопинговых правил не освобождает от ответственности за их нарушение.

#### **Процедура выявления:**

Нарушения антидопинговых правил выявляются антидопинговыми организациями, которые проводят расследования. Для этого могут использоваться:

Тестирование — анализ проб для выявления запрещённых субстанций и методов, входящих в запрещённый список.

Сбор доказательств — антидопинговая организация собирает информацию и доказательства, включая доказательства, полученные методом лабораторного анализа.

Расследования — в некоторых случаях антидопинговая организация создаёт Дисциплинарный антидопинговый комитет для рассмотрения возможного нарушения.

### **За нарушение антидопинговых правил предусмотрены, например:**

Дисквалификация — отстранение спортсмена или иного лица на определённый срок от участия в любых спортивных соревнованиях или иной деятельности. Срок дисквалификации может варьироваться вплоть до пожизненного и зависит от вида нарушения и класса вещества, обнаруженного в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено это нарушение.

Аннулирование результатов — отмена результатов спортсмена (или команды при более чем двух положительных пробах) в определённом соревновании или спортивном мероприятии с изъятием всех наград, очков и призов.

Административная ответственность — например, статья 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях (КоАП РФ) предусматривает штрафы за умышленное нарушение спортсменом антидопинговых правил, выразившееся в использовании или попытке использования запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода.

Исключение: действия, указанные в некоторых видах нарушений, не являются нарушением, если на момент их совершения имелось разрешение на терапевтическое использование запрещённых субстанции или метода, выданное в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию Всемирного антидопингового агентства.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- всемирный антидопинговый кодекс;
- международный стандарт ВАДА «Запрещённый список»;
- международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

- назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
- ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
- разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
- проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

- оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в *таблице №7*

**Таблица 7**

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

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
<i>Этап начальной подготовки</i>	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	январь	1 раз в год/тренер
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	февраль	1 раз в год/спортсмен
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	Антидопинговая викторина	май	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА (1- 2 раза в год)
	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	июнь	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	сентябрь	1-2 раза в год/тренер

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач, стоящих перед тренерами - преподавателями спортивных школ, является последовательная подготовка занимающихся (учащихся) к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора, судьи по спорту.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей

учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно.

Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе. Учебно-тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест, материальной части оружия, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима, однако не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее организованных подростков.

Работу по подготовке стрельбища (тира) к учебно-тренировочному занятию должны уметь выполнять поочередно все занимающиеся. График дежурств, составленный на месяц или более продолжительное время, должен висеть на доске объявлений. Спортсмены обязаны ознакомиться с ним и следить за своей очередью. В группах начальной подготовки целесообразно назначать двух-трех дежурных. Для того чтобы подготовка к занятию не отнимала ценное время, дежурные должны приходить раньше, получив указания тренера подготовить помещения к занятию. Часть обязанностей они выполняют сами, часть - привлекая подошедших товарищей по группе. В конце занятия каждый из стрелков приводит в порядок свое тренировочное место, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно. Дежурные выступают в роли помощников тренера. В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты.

Итоговыми оценками могут быть: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые можно проставлять (вносить) в график, а в конце полугодия или года подвести итоги и поощрить какими-либо призами тех, кто наиболее успешно справлялся с обязанностями дежурного. О том, что будут подводиться итоги, можно сообщить заранее. Это придаст большую значимость всей работе дежурных. За годы занятий стрельбой из лука спортсмены должны под руководством тренера научиться следующему *в группах начального обучения*:

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

*в учебно-тренировочных группах:*

1. выполнять обязанности дежурного;
2. строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
3. замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;

4. рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
5. показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-й год обучения);
6. уметь показывать основные элементы техники выстрела из лука;
7. уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
8. оказывать помощь начинающим в изучении материальной части оружия;
9. активно пропагандировать стрельбу из лука, привлекая тех, кто хотел бы заниматься этим видом спорта;

*в группах спортивного совершенствования:*

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

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

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

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

## **2.8. Планы медицинских, медико — биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

**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.

**Психологические средства восстановления:**

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

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

Неправильно методически построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

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

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада.

В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную

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

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показаниям 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 значит 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.

### III. Система контроля

**3.1.** По *итогам освоения Программы* применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

**3.1.1.** *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;
- Принимать 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «КЛ», «БЛ», «ЗД».

**3.1.2.** *На учебно-тренировочный этап (этап 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 муниципального образования на первом, втором и в третьем году;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения 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.

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

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.**

Подготовка учащихся к сдаче контрольно-переводных нормативов осуществляется регулярно и является органической частью учебного процесса.

Сдача нормативов проводится в специально отведенное время при присутствии администрации школы.

Для перевода из одной учебной группы в другую учащийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы (контрольно-переводные нормативы).

*Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:*

**Приложение №6**  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Стрельба из лука», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «08» декабря 2025 г. №1099

**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
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук»</i>						
1.1	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,20	6,40	5,41	6,12
1.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не более		не более	
			26	23	33	28
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			8	7	13	7
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>						
2.1	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (5 попыток)	количество раз	не менее			
			3			
2.2	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	с	не менее			
			50,0		40,0	

**Приложение №7**

к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Стрельба из лука», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «08» декабря 2025 г. №1099

**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
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «асимметричный лук»</i>				
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	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			16	12
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «асимметричный лук»</i>				
2.1	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (5 попыток)	количество раз	не менее	
			4	
2.2	Растягивание лука до касания подбородка за (1 мин)	количество раз	не менее	
			10	
2.3	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка Фиксация положения	с	не менее	
			25,0	20,0
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый		

		спортивный разряд»
--	--	--------------------

**Приложение №8**  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Стрельба из лука», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «08» декабря 2025 г. №1099

**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	девочки/ девушки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»</i>				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			24	18
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «асимметричный лук»</i>				
2.1	Растягивание лука до касания подбородка за (1 мин)	количество раз	не менее	
			18	17
2.2	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка Фиксация положения	с	не менее	
			30,0	25,0
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>				
спортивный разряд «кандидат в мастера спорта России»				

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

На основании нормативных правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки, и анализа ранее изданных программ были определены организационно-методические указания, которые включили в себя программный материал для практических и теоретических занятий; основы воспитательной работы; основы психологической подготовки; восстановительные мероприятия.

Методические рекомендации по организации занятий и совершенствованию специальных качеств и мастерства стрелков из лука во многом зависит от программирования (планирования) их содержания и участия в соревнованиях. В план программы заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основы планирования спортивной подготовки опираются на общепедагогические принципы.

**Принципы комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает учет индивидуальных особенностей юного спортсмена в зависимости от этапа многолетней подготовки, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, *направленных на решение определенных педагогических задач:*

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования основ техники и тактики стрельбы из лука;
- приобретение навыка в организации и проведении тренировочных занятий и соревнований;

- подготовка и выполнение нормативов ОФП;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- обучение технике и тактике стрельбы из лука, подготовка спортивного резерва;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по стрельбе из лука;
- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня, сборных команд республики, края, области, города, различных клубов;
- подготовка из числа занимающихся и судей по виду спорта;
- методическая помощь по подготовке олимпийского резерва на основе широкого развития стрельбы из лука.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься стрельбой из лука и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники стрельбы из лука, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Тренировочный этап (ТЭ).** Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**Этап спортивного совершенствования (СС)** формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

**Цель подготовки спортивного резерва** состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства, по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных

результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

**Содержание работы с юными спортсменами** в процессе многолетней подготовки определяется тремя факторами: спецификой деятельности стрелка из лука, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и индивидуальными возможностями спортсменов.

Современная система тренировки стрелка из лука включает разнообразные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную. Одной из основных является физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и функциональных возможностей организма спортсмена. Этот вид подготовки принято считать залогом успешной специализации и высоких спортивных достижений.

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

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

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

В основе системы спортивной тренировки лежит **принцип всесторонней физической подготовки (ВФП)**, составными частями которого являются *общая и специальная* физическая подготовка (ОФП и СФП). Каждая из этих частей имеет свои задачи, средства, методы, свою специфику.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической,

функциональной подготовленности и требований стрелков из лука.

#### ***4.1. Тренировочный план и программный материал на этапе начальной подготовки.***

Программный материал для тренировочных занятий на начальном этапе подготовки.

*Общая физическая подготовка (ОФП).*

*Основными задачами физической подготовки стрелков из лука являются:*

1. Укрепление здоровья спортсмена и предотвращение отрицательного влияния на организм стрелка из лука больших специфических нагрузок;
2. Повышение функциональных возможностей организма;
3. Расширение круга двигательных навыков;
4. Развитие основных двигательных качеств и способностей стрелка: выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости;
5. Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них;
6. Формирование физических возможностей, необходимых для совершенствования техники и тактики стрельбы из 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.

*Специальная физическая подготовка (СФП).*

Специальная физическая подготовка непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для избранного вида спорта. Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально-подготовительные упражнения.

*Развитие выносливости.* Для развития общей выносливости используют, как правило, различные упражнения или виды спорта циклического характера: бег, плавание, греблю, езду на велосипеде, передвижение на лыжах и т.д.

Наиболее распространенным методом развития выносливости является равномерный. Он характеризуется непрерывным, длительным и малоинтенсивным выполнением упражнения, например легкоатлетический бег (или кросс).

Бег с частотой сердечных сокращений (ЧСС) 130—180 уд./мин является самым эффективным, надежным и простым методом тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

По скорости бега и пульсу спортсменов может судить о степени напряженности работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Однако приучать организм спортсмена к бегу следует постепенно. Сначала используется бег со скоростью, увеличивающей ЧСС до 130 уд./мин. Бег в этом режиме связан с невысокой работоспособностью сердца, но способствует капилляризации

прежде всего работающих мышц ног, а также увеличению числа действующих кровеносных сосудов и улучшению кровоснабжения всего организма.

Следующим является бег со скоростью, увеличивающей ЧСС до 130-150 уд./мин. Этот режим развивает и хорошо поддерживает работоспособность сердца и способствует дальнейшей капилляризации мускулатуры и внутренних органов.

Бег со скоростью, увеличивающей ЧСС до 150-180 уд./мин, эффективно развивает субмаксимальную работоспособность сердечно-сосудистой системы.

Основным методом тренировки статической силовой выносливости является метод строго регламентированных упражнений с применением специальных схем, предусматривающих длительность удержания лука и жесткие интервалы отдыха.

*Для развития данного вида выносливости могут быть использованы следующие упражнения:*

- удержание растянутого лука с сопротивлением 60% от максимального условия в течение 5-6 с интервалами отдыха 2-3 с;
- удержание растянутого лука с сопротивлением в течение 5-6 с с интервалом отдыха 10-15 с;
- прицеливание с растянутым луком на различных дистанциях;
- прицеливание с растянутым луком по уменьшенной мишени.

К развитию статической выносливости следует приступать на начальной стадии подготовки с юными спортсменами и уделять этому не менее 20-25 мин на каждом занятии, сочетая с дополнительными домашними заданиями.

*Динамическая силовая выносливость* - это способность лучников к длительной и эффективной работе, направленной на многократное натяжение лука.

*Для развития этого вида выносливости можно рекомендовать следующие упражнения:*

- многократную имитацию натяжения лука с сопротивлением 25-50% от максимальной силы в среднем темпе 20 раз в минуту до полного утомления (работа на тренажере с исключением руки, удерживающей лук, или с резиновым жгутом);
- многократное натяжение лука с сопротивлением 60-70% от максимального усилия в среднем темпе 20-25 раз в минуту. выполнять в виде серий с перерывом в 1 минуту.

*Развитие силы.* С целью умеренного развития силы и силовой выносливости можно рекомендовать упражнение, имитирующее натяжение лука или резинового амортизатора с применением метода повторных усилий. Количество повторений - 10-14, число подходов- 5-6.

Все технические действия по натяжению лука подразделяются на три фазы:

- 1-я фаза - угол между линией плеч и рукой, выполняющей натяжение лука (тренажерного устройства), 90-100° (начальное положение при натяжении лука), угол в локтевом суставе 80-90°;

- 2-я фаза - угол между линией плеч и рукой, выполняющей натяжение лука, 120-130°, в локтевом суставе 50-60° (среднее положение);
- 3-я фаза - угол между линией плеч и рукой, выполняющей натяжение лука, 160-170°, в локтевом суставе 30-40° (заключительное положение).

При выполнении упражнения необходимо учитывать, что нарастание и ослабление напряжения выполняются плавно в течение 2 с, время максимального усилия - 5-6 с, а всё упражнение (наращивание усилия, его удержание и ослабление) - 10 с. Отдых между напряжениями – 30-40 с, интервал времени между упражнениями - 2-3 мин.

*Развитие гибкости.* Упражнения, направленные на развитие гибкости, следует выполнять ежедневно. Рекомендуется включать их в разминку и в комплекс утренней зарядки. Скоростные способности стрелка принято выражать в виде формулы:  $VБ$  (быстрота) =  $VВ$  (восприятия) +  $Vд$  (движения).

Для развития и совершенствования скоростно-силовых возможностей, а также сократительных способностей мышечного аппарата, обеспечивающего необходимую амплитуду движений, особенно в конечных точках, обуславливающую совершенную спортивную технику, могут быть использованы упражнения, связанные с имитацией отдельных элементов выстрела (принятие изготовки, натяжение лука и т.д.) со стрелой или без стрелы, или непосредственно стрельба на различных дистанциях с определенными заданиями (например, выполнить по команде выстрел или серию выстрелов с максимально возможной для стрелка скоростью при сохранении качественной техники выстрела).

*Развитие ловкости.* Развитие общей и специальной ловкости осуществляется путем совершенствования чувства пространства, времени, способности поддерживать равновесие системы «стрелокоружие-мишень», а также рационально чередовать напряжение и расслабление отдельных групп мышц.

Основной путь развития ловкости - овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Для развития общей ловкости целесообразно применять упражнения, связанные с мгновенным реагированием на постоянно меняющуюся обстановку, в частности различные спортивные игры: теннис, баскетбол, подвижные игры, единоборства, а также специальные упражнения.

Специальную ловкость следует развивать с помощью упражнений, характерных для деятельности стрелка из лука. При этом следует учитывать, что лучник одновременно совершает сразу несколько технических действий, требующих согласованности в работе различных мышечных групп (удержание лука, сопротивление давлению лука, натяжение лука и ориентация его в плоскости стрельбы, поддержание необходимой позы, расслабление пальцев, обеспечивающих выпуск тетивы), и корректирует различные характеристики своих движений, сообразуясь с изменениями обстановки.

*Произвольное управление мышечным тонусом.* Для развития способности произвольно изменять уровень мышечного напряжения лучник может использовать различные варианты аутогенной тренировки, прогрессивной мышечной релаксации, упражнения идеомоторной тренировки. Использование данных методик должно быть соотнесено со спецификой вида спорта, так как специально адаптированные методики помогут эффективно и в более короткий срок получить желаемый результат.

*Комплексная разминка стрелка.*

*К разминке предъявляются следующие основные требования:*

1. Упражнения должны быть простыми, доступными и знакомыми спортсменам;
2. Выполнение комплекса упражнений должно привести организм стрелка в состояние оптимальной психофизической готовности;
3. Разминка не должна вызывать утомления;
4. Продолжительность разминки и интервал отдыха перед основной частью тренировки или соревнования необходимо строго регламентировать в соответствии с состоянием спортсмена и окружающими условиями.

*Подбор и выполнение упражнений, обеспечивающих комплексный характер разминки стрелка из лука, может осуществляться с учетом следующей схемы:*

1. Вначале выполняют различные, специально подобранные физические упражнения в очень медленном темпе с полной концентрацией внимания на работающих мышцах, развивая при этом вначале малое, затем среднее и около максимальное напряжение мышц при выполнении каждого движения. Упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы задействовать в основном те мышечные группы, которые участвуют в выполнении выстрела. На выполнение упражнений отводится 6-7 мин.;
2. Затем в течение 1,5-2 мин выполняются упражнения на растяжения;
3. После этого воспроизведение и сохранение в течение 3 мин состояния «аутогенного погружения»;
4. В состоянии «аутогенного погружения», в течение 3,5-4 мин проводится идеомоторное воспроизведение тех технических элементов, которые требовали, по мнению каждого стрелка, наибольшего внимания с последующим идеомоторным представлением всей схемы выстрела из лука в целом и серии в целом;
5. Выполнение в течение 2 мин нескольких имитационных движений непосредственно с луком;
6. В течение 10-15 мин стрельба на близкой дистанции (3-5 м) с предварительным идеомоторным воспроизведением каждого выстрела.

*Техническая подготовка. Основные задачи и содержание технической подготовки.*

*Основными задачами технической подготовки являются:*

1. Освоение основных элементов выстрела из лука;
2. Совершенствование техники стрельбы.

Решение первой задачи состоит в обучении начинающих спортсменов основным элементам техники выполнения выстрела, к которым относится прицеливание (как процесс), натяжение лука, выполнение выпуска (расслабление пальцев и освобождение тетивы из захвата). Стрелки из блочного лука для освобождения тетивы выполняют действия, связанные с нажимом на спусковой крючок или кнопку размыкателя.

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

*К частным педагогическим задачам можно отнести изолированное совершенствование:*

- а) основных элементов техники выстрела (прицеливания, натяжения лука и выполнения выпуска);
- б) элементов выстрела (изготовка, способ удержания лука, удержание тетивы, управления дыханием, собственно прицеливание);
- в) микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы, способа натяжения лука, способы удержания тетивы и т.п.); г) техники выполнения выстрела в целом.

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

Стрелкам из лука не приходится разучивать какие-то принципиально новые действия. Поэтому содержанием их специальной технической подготовки является постоянное совершенствование:

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

*Основными задачами каждого этапа являются:*

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

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

*Техника выстрела из лука.* Изготовка определяется положением ног, туловища, рук, головы.

*Положение ног.* Стрелок (правша) обычно стоит левым боком к мишени. Ноги, представляющие опору для всего тела, т.к. стрельба ведется в вертикальном положении, должны быть выпрямлены. Напряжением соответствующих мышц создается минимум внутренних степеней свободы для нижних конечностей и нижней части туловища, т.е. движения во всех суставах (голеностопных, коленных, тазобедренных) должны быть минимальны. Это является обязательным условием поддержания равновесия и снижения колебаний для обеспечения неподвижности системы «стрелок-оружие».

Естественно, что перенапряжение мышц ног и туловища недопустимо, т.к. это может вызвать раскоординацию в системе управления основными движениями. Стопы ног расположены друг от друга примерно на ширине плеч, носки немного развернуты в стороны.

Положение стоп ног должно быть постоянным, не изменяться от выстрела к выстрелу. Оно определяется расположением характерных точек стоп (передняя и задняя точки оси, проходящей через середину пятки и середину большого пальца).

Различают три основных варианта изготовки: открытая, боковая, закрытая.

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

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

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

*Положение туловища.* Положение туловища должно подчиняться основному требованию - создавать биомеханическую опору и сохранять ее в течение всего времени выполнения выстрела.

В связи с этим работа мышц туловища должна быть как можно менее вариативной, что требует постоянной тренировки. Положение туловища определяется расположением характерных его точек (живота, таза, а также оси, проходящей через тазобедренные суставы).

*Положение головы.* Голова стрелка повернута лицом к мишени. Мышцы шеи, удерживающие голову в вертикальном положении и участвующие в повороте головы, не должны быть излишне напряжены. В противном случае это

может нарушить кровоток, привести к чрезмерному напряжению мышц туловища и руки, выполняющей натяжение лука, что, в свою очередь, может вызвать дискоординацию движений и, как следствие, возникновение ошибок.

Положение головы должно быть однообразным и не меняться в процессе выполнения выстрела, иначе это может негативно сказаться на качестве прицеливания. Расстояние между глазами (ведущим глазом) и хвостовиком стрелы всегда должно быть постоянным, поэтому зубы должны быть плотно сжаты. Точки (точка) соприкосновения тетивы и лица (кончик носа, середина подбородка, справа от лица) должны быть постоянными.

Нижняя челюсть должна плотно соприкоснуться с верхней частью кисти и пальчиком, т.к. кисть руки, выполняющей натяжение лука, движется вдоль челюстной кости и однообразное место касания служит постоянным ориентиром правильности движения руки. Ведущий глаз должен располагаться на некотором (одинаковом) расстоянии от плоскости выстрела для того, чтобы тетива не заслоняла мушку прицела.

*Положение руки, удерживающей лук.* Левая (обычно) рука, удерживающая лук, поднята в сторону мишени, выпрямлена и находится по отношению к оси позвоночного столба примерно под углом  $90^\circ$  (изменение этого угла зависит от дистанции). Рука должна быть выпрямлена и закреплена в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах. Это закрепление осуществляется за счет одновременного напряжения мышцаантагонистов для каждого сустава.

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

Положение кисти руки, удерживающей лук определяется выбранным способом удержания лука (хватом). Для удержания лука существует несколько видов хвата, различающихся по расположению ладони и пальцев на рукоятке лука: низкий, средний, высокий.

Общим для всех видов хвата является то, что рукоятка лука вставляется в «вилку», образуемую большим и указательным пальцами. При низком хвате тыльная часть рукоятки плотно упирается в основание большого пальца, а боковая плотно прилегает к мышцам ладони. Условная ось лучезапястного сустава располагается под углом  $45^\circ$  к плоскости выстрела. Средняя часть кисти расположена примерно под углом  $120^\circ$  к предплечью. При низком хвате площадь соприкосновения ладони с рукояткой наибольшая. При среднем хвате площадь соприкосновения значительно уменьшена благодаря тому, что кисть выпрямлена, угол по отношению к предплечью составляет примерно  $180^\circ$  и поэтому изгиб между кистью и предплечьем почти не существует. Основание большого пальца и нижняя часть ладони не касаются рукоятки лука.

При высоком хвате кисть несколько опущена вниз по отношению к предплечью, и площадь ее соприкосновения с рукояткой лука еще более уменьшена. Положение предплечья в основном диктуется необходимостью

обеспечить свободный проход тетивы при выстреле. Для этого плечо должно быть пронировано в плечевом суставе так, чтобы создать минимум выступающих в сторону плоскости выстрела поверхностей предплечья. Сочленение предплечья с плечом должно быть жестким, эти два звена составляют единое целое. За счет внутренних сил нужно устранить возможные степени свободы в локтевом и лучезапястном суставах, оставляя тем самым минимальную возможность для перемещения кисти в плоскости выстрела.

Плечевой сустав должен быть, во-первых, максимально опущен вниз, во-вторых, по возможности, насколько позволяет беспрепятственный проход тетивы, приближен к плоскости выстрела. В таком положении плечевого сустава моменты внешних сил при растягивании лука оказываются минимальными, и, следовательно, уменьшается напряжение мышц, удерживающих лук. Уменьшается количество мышечных групп, фиксирующих лопатку в 20 исходном положении, вследствие чего облегчается процесс управления ими. Все это делает изготовку менее вариативной и более стабильной - в этом главное условие ее рациональности.

*Положение правой руки.* Правая рука осуществляет захват, удержание и выпуск тетивы, а также участвует в натяжении лука. Захват - способ удержания тетивы - может быть глубоким и средним. После выполнения захвата левая рука поднимает лук, правая, находясь в полусогнутом состоянии, удерживает тетиву.

Перед началом натяжения правое плечо и предплечье расположены в горизонтальной плоскости, при этом плечевой сустав по возможности должен быть опущен, локоть правой руки несколько приподнят по отношению к продольной оси стрелы. При спортивной стрельбе из блочного лука для захвата и удержания тетивы обычно используется специальное техническое устройство, называемое либо разобщик (размыкатель), либо рилис (release), используемое чаще в последнее время. В этом случае рилис (разобщик) в зависимости от конструкции либо удерживается пальцами правой руки (Т-образный), либо крепится с помощью кожаного ремешка на предплечье (кистевой).

*Натяжение лука.* Натяжение лука осуществляется одновременно мышцами правой руки и спины.

Начальная фаза натяжения (первая фаза) лука осуществляется в основном мышцами правой руки.

Средняя (вторая), и особенно заключительная (третья) фазы натяжения лука, выполняются в основном за счет сокращения мышц спины, приводящих лопатку к позвоночнику.

Заключительная фаза натяжения лука наиболее важна, т.к. непосредственно перед ее началом кисть руки, участвующей в натяжении лука, проходит (или фиксируется - в зависимости от разновидности техники) через определенные точки соприкосновения, расположенные на лице (кончик носа и середина подбородка или только подбородок и т.д.).

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

В процессе заключительной фазы натяжения лука, когда кисть, находясь под подбородком, движется назад вдоль челюстной кости за счет сокращения мышц руки и спины (основная работа в этой фазе должна приводиться на мышцы спины), стрела выходит из-под кликера, раздается щелчок и происходит выпуск.

Основное требование, предъявляемое к заключительной фазе натяжения лука, - оно должно продолжаться без остановки после щелчка кликера и в момент выполнения выпуска стрелы. При выполнении натяжения блочного лука его характер меняется. Это обусловлено особенностями конструкции оружия (лука). Основное усилие для выполнения натяжения развивается в начальной (первой) фазе (70% от силы натяжения лука).

Во второй фазе происходит достаточно резкое уменьшение величины усилия (30% от силы натяжения лука).

При выполнении третьей (заключительной) фазы натяжения лука напряжение мышц значительно меньше, чем в его первой фазе. Оно составляет примерно 30% от силы натяжения лука и практически не меняется по мере приближения кисти руки к определенным точкам фиксации на лице.

Учитывая эти особенности, необходимо обратить особое внимание на положение и работу руки, удерживающей лук, т.к. к ней предъявляются повышенные требования к сохранению надежного упора в лук как во время первой, так и во время второй фаз его натяжения. Движение пальца, осуществляющего спуск (надавливание на спусковую кнопку или спусковой крючок размыкателя), должно быть плавным и автономным, чтобы не вызвать неконтролируемое возрастание напряжения на участвующих непосредственно в выполнении этого движения группах мышц.

Выпуск (спуск) - это освобождение тетивы от захвата. Он выполняется в процессе заключительной фазы натяжения лука. Основное требование к выпуску - это мгновенное, одновременное и полное расслабление пальцев, удерживающих тетиву. При соблюдении этого условия тетива как бы сама раскрывает полностью расслабленные пальцы и сходит с них с минимальным отклонением от плоскости выстрела. Расслабление пальцев и освобождение тетивы от захвата происходит по щелчку кликера, однако надо всегда помнить, что натяжение лука после щелчка кликера и в момент выполнения выпуска не должно прерываться.

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

При использовании размыкателя удается добиться минимального отклонения тетивы и лука от плоскости выстрела, и за счет этого уменьшается деформация стрелы, что в итоге положительно влияет на кучность стрельбы. Управление дыханием При выполнении выстрела лучник стремится к наилучшей устойчивости системы «стрелок-оружие». Для этого возникает необходимость прекратить дыхание на время его выполнения, т.е. исключить нежелательные движения грудной клетки. Задержка дыхания на 10-15 с не представляет трудности даже для нетренированного человека. Этого времени вполне достаточно для выполнения выстрела.

По мере натяжения лука и непосредственно перед ним дыхание становится все более поверхностным и задерживается лучником на естественной дыхательной паузе, причем остановка должна быть в момент чуть меньше полувыдоха. Это наиболее рациональная и естественная остановка дыхания, при которой остается небольшой тонус дыхательных мышц, соответствующий общему тону организма.

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

При выполнении прицеливания из блочного лука, как правило, используется уровень для контроля положения лука в горизонтальной плоскости, оптический прицел и пип-сайт (специальное приспособление с небольшим отверстием, которое крепится в тетиве на уровне глаза, участвующего в прицеливании). Так что можно говорить об определенной комбинации диоптра с оптическим прицелом.

При полном натяжении лука глаз стрелка, середина отверстия (диоптра) пип-сайта, мушка и точка прицеливания располагаются на одной прямой линии. Линия, образованная зрачком глаза, мушкой и точкой прицеливания, называется линией прицеливания. Район прицеливания — это площадь круга, ограниченная окружностью с центром в точке прицеливания. Он может быть больше или меньше в зависимости от степени устойчивости положения лука. Чем выше уровень мастерства лучника, тем меньше район колебаний мушки прицела. Положение головы должно обеспечивать наиболее выгодное положение глаз. Мышцы шеи ни в коем случае не должны быть перенапряжены, что может привести к дискоординации действий в заключительной фазе натяжения лука.

#### ***4.2. Тренировочный план и программный материал на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).***

*Физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП).*

*Основными задачами физической подготовки стрелков из лука являются:*

- Укрепление здоровья спортсмена и предотвращение отрицательного влияния на организм стрелка из лука больших специфических нагрузок.
- Повышение функциональных возможностей организма.

- Расширение круга двигательных навыков.
- Развитие основных двигательных качеств и способностей стрелка: выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости.
- Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них.
- Формирование физических возможностей, необходимых для совершенствования техники и тактики стрельбы из лука.

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.

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

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

Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально-подготовительные упражнения.

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

Развитие общих и специальных физических качеств стрелков из лука  
 Развитие выносливости Выносливость теснейшим образом связана с процессом утомления.

#### *Различают несколько типов утомления:*

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

Для развития общей выносливости используют, как правило, различные упражнения или виды спорта циклического характера: бег, плавание, греблю, езду на велосипеде, передвижение на лыжах и т.д. Сначала используется бег со скоростью, увеличивающей ЧСС до 130 уд./мин. Бег в этом режиме связан с невысокой работоспособностью сердца, но способствует капилляризации прежде всего работающих мышц ног, а также увеличению числа действующих

кровеносных сосудов и улучшению кровоснабжения всего организма.

Следующим является бег со скоростью, увеличивающей ЧСС до 130-150 уд./мин. Этот режим развивает и хорошо поддерживает работоспособность сердца и способствует дальнейшей капилляризации мускулатуры и внутренних органов. Бег со скоростью, увеличивающей ЧСС до 150-180 уд./мин, эффективно развивает субмаксимальную работоспособность сердечно-сосудистой системы.

Основным методом тренировки статической силовой выносливости является метод строго регламентированных упражнений с применением специальных схем, предусматривающих длительность удержания лука и жесткие интервалы отдыха.

*Для развития данного вида выносливости могут быть использованы следующие упражнения:*

- удержание растянутого лука с сопротивлением 60% от максимального условия в течение 5-6 с интервалами отдыха 2-3 с;
- удержание растянутого лука с сопротивлением в течение 5-6 с с интервалом отдыха 10-15 с;
- прицеливание с растянутым луком на различных дистанциях;
- прицеливание с растянутым луком по уменьшенной мишени.

К развитию статической выносливости следует приступать на начальной стадии подготовки с юными спортсменами и уделять этому не менее 20-25 мин на каждом занятии, сочетая с дополнительными домашними заданиями.

*Динамическая силовая выносливость* - это способность лучников к длительной и эффективной работе, направленной на многократное натяжение лука.

*Для развития этого вида выносливости можно рекомендовать следующие упражнения:*

- многократную имитацию натяжения лука с сопротивлением 25-50% от максимальной силы в среднем темпе 20 раз в минуту до полного утомления (работа на тренажере с выключением руки, удерживающей лук, или с резиновым жгутом);

- многократное натяжение лука с сопротивлением 60-70% от максимального усилия в среднем темпе 20-25 раз в минуту; выполнять в виде серий с перерывом в 1 минуту.

*Развитие силы.* Специальную силу развивают применительно к выполняемым техническим действиям лучника. Она необходима для удержания лука и сопротивления его давлению, а также непосредственно для растяжения лука.

В качестве основного упражнения применяется имитация выстрела - натяжение лука и удержание лука или тетивы на тренажере определенное время в специфической позе изготовления. Максимальным считается такое сопротивление, при котором движение может быть выполнено 2-3 раза подряд.

Темп и скорость движения невысокие и приближены к временным

характеристикам выстрела из лука. Интервал отдыха между подходами не менее 2 мин.

Учитывая специфику вида спорта, метод максимальных усилий может быть рекомендован для применения не более 2-3 раз в неделю, а с целью дополнительного стимулирования процесса развития силы - лишь в подготовительном периоде подготовки.

При небольшом числе повторения (4-8) в одном подходе происходит развитие преимущественно абсолютной мышечной силы. Если число повторений составляет 12 и более при среднем (40-50%) сопротивлении, в основном развивается силовая выносливость.

С целью умеренного развития силы и силовой выносливости можно рекомендовать упражнение, имитирующее натяжение лука или резинового амортизатора с применением метода повторных усилий. Количество повторений - 10-14, число подходов - 5-6.

*Изометрический метод развития силы имеет целый ряд достоинств:*

- небольшая продолжительность тренировки (15-20 мин);
- избирательное воздействие практически на любую мышечную группу;
- не требует сложного и дорогостоящего оборудования;
- упражнения являются хорошим средством для укрепления костно-мышечного аппарата и могут служить в качестве корригирующих упражнений. Для развития специальной силы могут использоваться упражнения, имитирующие растяжение лука.

*Все технические действия по натяжению лука подразделяются на три фазы:*

- 1-я фаза - угол между линией плеч и рукой, выполняющей натяжение лука (тренажерного устройства),  $90-100^\circ$  (начальное положение при натяжении лука), угол в локтевом суставе  $80-90^\circ$ ;
- 2-я фаза - угол между линией плеч и рукой, выполняющей натяжение лука,  $120-130^\circ$ , в локтевом суставе  $50-60^\circ$  (среднее положение);
- 3-я фаза - угол между линией плеч и рукой, выполняющей натяжение лука,  $160-170^\circ$ , в локтевом суставе  $30-40^\circ$  (заключительное положение).

При выполнении упражнения необходимо учитывать, что нарастание и ослабление напряжения выполняются плавно в течение 2 с, время максимального усилия - 5-6 с, а всё упражнение (наращивание усилия, его удержание и ослабление) - 10 с. Отдых между напряжениями - 30-40 с, интервал времени между упражнениями - 2-3 мин.

*Развитие гибкости.* Упражнения, направленные на развитие гибкости, следует выполнять ежедневно. Рекомендуется включать их в разминку и в комплекс утренней зарядки.

*Скоростные способности.* В стрелковом спорте скоростные способности стрелка принято выражать в виде формулы:  $VБ$  (быстрота) =  $VВ$  (восприятия) +  $Vд$  (движения). Для тренировки подвижности нервных процессов, которая в основном зависит от скорости смены процессов возбуждения и торможения,

может использоваться многократное повторение определенных движений на специфические раздражители (команда к началу стрельбы, звуковые и световые сигналы и т.д.).

*Развитие ловкости.* Развитие общей и специальной ловкости осуществляется путем совершенствования чувства пространства, времени, способности поддерживать равновесие системы «стрелокоружие-мишень», а также рационально чередовать напряжение и расслабление отдельных групп мышц.

Основной путь развития ловкости - овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Для развития общей ловкости целесообразно применять упражнения, связанные с мгновенным реагированием на постоянно меняющуюся обстановку, в частности различные спортивные игры: теннис, баскетбол, подвижные игры, единоборства, а также специальные упражнения.

Специальную ловкость следует развивать с помощью упражнений, характерных для деятельности стрелка из лука. При этом следует учитывать, что лучник одновременно совершает сразу несколько технических действий, требующих согласованности в работе различных мышечных групп (удержание лука, сопротивление давлению лука, натяжение лука и ориентация его в плоскости стрельбы, поддержание необходимой позы, расслабление пальцев, обеспечивающих выпуск тетивы), и корректирует различные характеристики своих движений, соотносясь с изменениями обстановки.

*Произвольное управление мышечным тонусом.* Для развития способности произвольно изменять уровень мышечного напряжения лучник может использовать различные варианты аутогенной тренировки, прогрессивной мышечной релаксации, упражнения идеомоторной тренировки. Использование данных методик должно быть соотнесено со спецификой вида спорта, так как специально адаптированные методики помогут эффективно и в более короткий срок получить желаемый результат.

*Комплексная разминка стрелка из лука.*

*К разминке предъявляются следующие основные требования:*

1. Упражнения должны быть простыми, доступными и знакомыми спортсменам;
2. Выполнение комплекса упражнений должно привести организм стрелка в состояние оптимальной психофизической готовности;
3. Разминка не должна вызывать утомления;
4. Продолжительность разминки и интервал отдыха перед основной частью тренировки или соревнования необходимо строго регламентировать в соответствии с состоянием спортсмена и окружающими условиями.

Подбор и выполнение упражнений, обеспечивающих комплексный характер разминки стрелка из лука, может осуществляться с учетом следующей схемы:

1. Вначале выполняют различные, специально подобранные физические упражнения в очень медленном темпе с полной концентрацией внимания на

работающих мышцах, развивая при этом вначале малое, затем среднее и около максимальное напряжение мышц при выполнении каждого движения. Упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы 28 задействовать в основном те мышечные группы, которые участвуют в выполнении выстрела. На выполнение упражнений отводится 6-7 мин.;

2. Затем в течение 1,5-2 мин выполняются упражнения на растяжения;

3. После этого воспроизведение и сохранение в течение 3 мин состояния «аутогенного погружения»;

4. В состоянии «аутогенного погружения», в течение 3,5-4 мин проводится идеомоторное воспроизведение тех технических элементов, которые требовали, по мнению каждого стрелка, наибольшего внимания с последующим идеомоторным представлением всей схемы выстрела из лука в целом и серии в целом;

5. Выполнение в течение 2 мин нескольких имитационных движений непосредственно с луком;

6. В течение 10-15 мин стрельба на близкой дистанции (3-5 м) с предварительным идеомоторным воспроизведением каждого выстрела. *Техническая подготовка.*

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

*К частным педагогическим задачам можно отнести изолированное совершенствование:*

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

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

в) микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы, способа натяжения лука, способы удержания тетивы и т.п.); г) техники выполнения выстрела в целом.

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

Совершенствование технического мастерства связано с использованием информации двух видов - основной и дополнительной. Основная информация поступает от двигательного аппарата, непосредственно реализующего технические действия по выполнению выстрела из лука - рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, и отражает изменение в длине мышц, степени их напряжения, направления и скорости движений, расположении различных звеньев тела и т.п.

К основной относится и информация о структуре движений, взаимодействии организма стрелка с внешней средой, поступающая от органов зрения и слуха, вестибулярного анализатора, рецепторов кожи.

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

*Поэтому содержанием их специальной технической подготовки является постоянное совершенствование:*

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

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

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорту. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Основы техники стрельбы из лука	ноябрь	Освоение базовой техники
	Самоконтроль в процессе занятий спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле на занятиях, дневник самоконтроля, его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	февраль-март	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. 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
	Психологическая подготовка	апрель-май	Формирование мотивации, развитие волевых качеств, основы концентрации внимания
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Режим дня и питание обучающихся	июль	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль

			питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Контрольные испытания	август	Тестирование уровня ОФП и СФП, оценка техники выполнения упражнений
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Теоретическая подготовка	февраль	Правила соревнований, антидопинговые правила, основы планирования тренировочного процесса, основы спортивного питания
	Теория плавания и правила соревнований	март-апрель	История плавания, правила судейства, антидопинг
	Психологическая подготовка	июль	Развитие концентрации, управление стрессом, визуализация успеха, формирование соревновательной мотивации
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Восстановительные мероприятия	в течении переходного периода спортивной подготовки	Массаж, баня, растяжка, дыхательные упражнения, режим отдыха
	Участие в соревнованиях	в течении года	Выполнение разрядных нормативов, приобретение соревновательного опыта
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	январь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь

			соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течении переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности организация

			<p>активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения восстановительных</p>
	Тактическая подготовка	июнь-июль	<p>Анализ соперников, выбор стратегии выступления, тактика замены подходов, работа с судейской коллегией</p>

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из лука».**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из лука» основаны на особенностях вида спорта «стрельба из лука» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных 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 спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровые и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021г., регистрационный № 62203) <sup>2</sup>, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023г. № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023г., регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029г., профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022г., регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028г., профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024г. № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024г., регистрационный № 79922), действует до 01.03.2031г., или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденных приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г., регистрационный № 22054).

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).

С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023г. № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023г., регистрационный № 75229).

---

<sup>2</sup> С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023г. №686н (зарегистрирован Минюстом России от 14.09.2023г., регистрационный №75229).

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.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны) и (или) лукодрома, и (или) спортивного зала, и (или) тира, оборудованных для стрельбы из лука (для спортивных дисциплин вида спорта «стрельба из лука»);
- наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 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 от 03.12.2020г., регистрационный № 61238)<sup>3</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации,

---

<sup>3</sup> С изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022г. №106н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023г., регистрационный №75373); действует до 01.01.2027г.

- реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
  - обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
  - медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

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

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.

С изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022г № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022г, регистрационный № 67554), от 26.09.2023г № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023г, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027г.

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

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

**Приложение №10**  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Стрельба из лука», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «08» декабря 2025 г. №1099

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

Таблица 1

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивные дисциплины			
				«КЛ»	«БЛ»	«ЗД»	«асимметричный лук»
				Количество изделий			
1.	Мишень разных размеров (формат «ЗД»)	ттук	на организацию	-	-	12	-
2.	Бинокль (кратность не меньше 12)	што	на организацию	2	2	2	-
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на организацию	-	-	-	-
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на организацию	-	-	2	-
5.	Динамометр для измерения силы лука	штук	на организацию	1			
6.	Древка деревянная для стрел	штук	на организацию	-	-	120	-
7.	Ка кас для мишеней	штук	на организацию	-	-	-	10
8.	Клей для оперения	юту	на организацию	10	10	10	5
9.	Кликер для классического лука	комплект	на организацию	12	-	-	-
10.	Колчан для переноски лука и стрел	штук	на организацию	-	-	-	-
11.	Колчан для переноски стрел	штук	на организацию	-	-	-	5
12.	Колчан для стрел	штук	на организацию	10	10	10	-

13.	Приспособления для проверки лука (специализированная линейка, линейка, циркуль, скоростемер, лазерный нивелир, вставки на плечи для центровки лука)	комплект	на организацию	1	-	1	
14.	Крепление для мишеней	штук	на организацию				10
15.	Крепления для гоночных лыж	пар	на организацию				
16.	Лук асимметричный	штук	на организацию				5
17.	Лук специализация «ЗД» (длинный лук)	штук	на организацию	-	-	10	
18.	Лук специализация «ЗД» (составной лук — деревянная рукоятка, плечи)	штук	на организацию	-	-	10	
19.	Лук спортивный блочный, в сборе (лук блочный, система стабилизации, прицел, скоп, пип-сайт, полумка)	штук	на организацию	-	10	10	-
20.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, прицел)	штук	на организацию	-	-	10	-
21.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плеча, <i>плунжер</i> , система стабилизации, <b>прицел</b> )	штук	на организацию	10	-	-	
22.	Лыжероллеры	пар	на организацию				
23.	Лыжи гоночные (для свободного стиля)	пар	на организацию				
24.	Мат гимнастический	штук	на организацию				
25.	Медицинбол переменной массы (от 1 до 5 кг)	комплект	на организацию	2			
26.	Мишень 36 см	штук	на организацию				60
27.	Мишень разных диаметров	штук	на организацию	240		-	
28.	Мишень для стрельбы из лука механическая	штук	на организацию				
29.	Мяч теннисный	штук	на организацию	10		-	
30.	Наконечник для алюминиевых стрел	штук	на организацию	120	120	120	60
31.	Наконечник для деревянных стрел	штук	на организацию	-	-	120	
32.	Наконечник для карбоновых стрел	штук	на организацию	120	120	120	60
33.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	на организацию	4	-	4	
34.	Нить для тетивы (бобина)	штук	на организацию	4	-	4	
35.	Обмоточная машинка для тетивы	штук	на организацию	2	-	2	
36.	<b>Оперение</b> для стрел	штук	на организацию	450	450	450	300
37.	Оперение натуральное для стрел	штук	на организацию	-	-	450	

38.	Палки для лыжных гонок	пар	на организацию	-	-	-	-
39.	Перекладина гимнастическая	штук	на организацию	-	-	-	
40.	Пин для стрел	штук	на организацию	240	240	240	
41.	Подставка под блочный лук	штук	на организацию	-	10	10	
42.	Подставка под классический лук	штук	на организацию	10	-	10	-
43.	Поломка для блочного лука	штук	на организацию	-	20	20	
44.	Поломка для классического лука	штук	на организацию	20	-	20	
45.	Пояс утяжелительный	штук	на Организацию	-	-	-	
46.	Релиз (размыкатель)	штук	на организацию	-	10	10	
47.	Рулетка металлическая 100 м	штук	на организацию		1		
48.	Рулетка металлическая 30 м	штук	на организацию	-	-	-	1
49.	Рулетка металлическая 50 м	штук	на организацию	-	-	-	
50.	Сетка заградительная (для улавливания стрел)	метр	на организацию	50	50	50	20
51.	Скакалка гимнастическая	штук	на Организацию		6		
52.	Скамейка гимнастическая	штук	на организацию	-	-	-	
53.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак)	штук	на организацию	-	-	-	
54.	Станок для намотки тетивы	комплект	на организацию		1		
55.	Станок для резки стрел	комплект	на организацию				1
56.	Стенка гимнастическая	штук	на организацию	-	-	-	
57.	Стойка для луков	штук	на организацию	-	-	-	1
58.	Стойка для ограждения канатом площадке для стрельбы из лука	штук	на организацию		30		
59.	Стойки для удержания щита	комплект	на организацию	10	10	10	10
60.	Стол для подготовки лыж	комплект	на организацию	-	-	-	
61.	Стрелковый мат (200x150 см)	юту	на организацию	-	-	-	
62.	Стрелоплавляющий материал (прессованный пористый эластичный материал) из 5 блоков	комплект	на организацию	20	20	20	30
63.	Стрела в сборе (трубка, наконечник, хвостовик, перья)	штук	на организацию	120	120	120	60

64.	Стрела в сборе на короткую дистанцию (трубка, наконечник, хвостовик)	штук	на организацию				10	
65.	Табло с обратным отсчетом времени с четырьмя режимами и пультом управления, для стрельбы из лука	штук	на организацию	1	-	-		
66.	Тележка для перевозки щитов мишеней для стрельбы из лука	штук	на организацию		1			
67.	Тетива	КОМПЛЕКТ	на организацию	-	-	-	15	
68.	Тренажер (специализированный резиновый лук-тренажер)	штук	на организацию	-	-	-	5	
69.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	<b>на организацию</b>	120	120	120	60	эксплуатации (лет)
70.	Трубка карбоновая для стрел	штук	на организацию	120	120	120	60	
71.	Устройство для замены тетивы тросов блочного лука	КОМПЛЕКТ	ва организацию					
72.	Утяжелители для ног	комплект	на организацию	-	-	-		
73.	Утяжелители для рук	комплект	на организацию	-	-	-		
74.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	на организацию	-	-	-		
75.	Флажок для указания направления при стрельбе из лука	штук	на организацию		6			
76.	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	на организацию	240	240	240	60	
77.	Хвостовик для деревянные стрел	штук	на организацию	-	-	240		
78.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	на организацию	240	240	240	60	
79.	Штанга тренировочная	штук	на организацию					
80.	Щит для стрельбы из лука	штук	на организацию	6	6	6	5	
81.	Экспандер двойного действия	штук	на организацию	10		10		
82.	Эспандер ленточный резиновый	штук	на организацию	10		10		
83.	Эспандер плечевой	штук	на организацию	10		10		

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№	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	эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок	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 сложный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
9.	Лук спортивный классический	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Мушка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
11.	Наконечники для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
12.	Наконечники для карбоновых стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
11.	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.	Молочка для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
23.	Поломка 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 полоску 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 «ЗД»											
38.	Груз массой 300-500 г	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

штук

43.	Клей для оперения		на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
44.	Колчан для стрел	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
45.	Лук специализация «ЗД» (длинный лук)		на обучающегося	-		1	2	1	1	2	1

46.	Лук специализация «ЗД» (составной лук — деревянная рукоятка, плечи)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
47.	Лук спортивный блочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
48.	Лук спортивный классический специализации «КЛ», «ЗД» (груз массой 300-500 гр)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	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.	Пил-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.	Поломка для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
59.	Поломка 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 стабилизаторов	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
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.	Стрела в сборе	штук	на обучающегося	-	-	6	1	6	1	6	1

72.	Тетива	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
-----	--------	----------	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

**Приложение №11**  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Стрельба из лука», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. №955

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 1

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
<b>Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»</b>				
1	Крага (защита)	штук	на организацию	10
2	Нагрудник	штук	на организацию	10
3	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на организацию	10
4	Релиз (размыкатель для блочного лука)	штук	на организацию	10
<b>Для спортивной дисциплины «ЗД»</b>				
5	Крага (защита)	штук	на организацию	10
6	Нагрудник	штук	на организацию	10
7	Напальчник для стрельбы для «ЗД» длинный лук (не отдельный)	штук	на организацию	10
8	Напальчник для стрельбы для «ЗД» составной лук (не отдельный)	штук	на организацию	10
9	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на организацию	10
10	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	на организацию	10
<b>Для спортивной дисциплины «асимметричный лук»</b>				
11	Нагрудник	штук	на организацию	10
12	Перчатка	штук	на организацию	10
13	Пояс х/б широкий	штук	на организацию	10

Таблица №2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
				Этапы спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	оооо	количество	оооо
<b>Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»</b>											
1.	Брюки спортивные для выступления (белье)	штук	на обучающегося		-	1	-	2	-	2	1
2.	Головной убор (панамы, кепка, шапка)	штук	на обучающегося				1	2	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося				2	2	2	2	2
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося				2	1	2	1	2
5.	Крага (защита)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
7.	Нагрудник	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
8.	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
9.	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
10.	Сапоги резиновые	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Футболка с длинным рукавом (белая)	штук	на обучающегося	-		2	1	2	1	2	1
12.	Юбка для выступлений (белая) (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	-	-	-	1

Для спортивной дисциплины «ЗД»											
13.	Ботинки туристические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Брюки спортивные для выступления	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Головной убор (панама, кепка, шапка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
17.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
18.	Крага (защита)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
19.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
20.	Нагрудник	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
21.	Напальчник для стрельбы для «3 длинный лук (не отдельный)»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
22.	Напальчник для стрельбы для «3 составной лук (не отдельный)»	штук	на обучающегося	-	-	1	-	2	-	-	-
23.	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
24.	Релиз (размыкатель) для блочного сука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
25.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
26.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «асимметричный лук»											
27.	Брюки (черные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
28.	Головной убор (панама, кепка, шапка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
29.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
30.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
31.	Куртка (белая)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
32.	Нагрудник	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
33.	Перчатка	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

### ***Информационно-методические условия реализации Программы.***

Нормативно правовые материалы: Федеральные Законы, подзаконные нормативные акты, приказы и распоряжения Министерства образования и науки, нормативные правовые акты органов местного самоуправления.

### **Литературный список:**

1. Гордиенко Г.А. Методический сборник по стрельбе из лука. – М.: ФиС, 2003;
2. Стрельба из лука. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. /Под редакцией Шилина Ю.Н., Тарасовой Л.В., Насоновой А.А. – М.: Советский спорт, 2006;
3. Тарасова Л. В. Особенности развития организма юных стрелков в подростковом периоде. М.: ВНИИФК, 2002;
4. Тарасова Л. В. Управление тренировочным процессом стрелков из лука. - Волгоград, 2004;
5. Тарасова Л.В., Ешеев В.Н., Шадрина ГЛ. Исследование физической подготовленности стрелков из лука. - М.: ВНИИФК, 2004;
6. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» / утв. Приказом Министерства спорта РФ от 19.12. 2022 г. № 1266;
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» /утв. Приказом Министерства спорта РФ от 09.11. 2023 г. № 955;
8. Шилин Ю.Н. Тактическая подготовка стрелков из лука. - М.: РГУФК, 2005.

### **Перечень Интернет-ресурсов.**

1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт Российской Федерации стрельбы из лука. <http://www.archery.ru/>.
3. Официальный сайт министерства здравоохранения Российской Федерации <http://www.rosminzdrav.ru/>.