

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва Пушкинского района Санкт-Петербурга  
(ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга)**

---

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ГБУ ДО СШОР Пушкинского района  
Санкт-Петербурга  
(протокол от 30.08.2024 № 3 )

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО СШОР  
Пушкинского района Санкт-Петербурга  
В.И. Ходырев  
« 30 » августа 2024 года



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «стрельба из лука»  
Этап совершенствования спортивного мастерства  
Этап высшего спортивного мастерства**

**Программа разработана** с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденной приказом Минспорта России от 12.12.2023 № 972.

**Срок реализации программы на этапе – без ограничений**

Санкт-Петербург  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                           |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>I. Общие положения</b>                                                                                                                                                                                                 |  |
| <b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>                                                                                                                                  |  |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки |  |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                                                                 |  |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                   |  |
| 2.3.1 Учебно-тренировочные занятия                                                                                                                                                                                        |  |
| 2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия                                                                                                                                                                                    |  |
| 2.3.3. Спортивные соревнования                                                                                                                                                                                            |  |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план                                                                                                                                                                                    |  |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы                                                                                                                                                                               |  |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте                                                                                                                                                    |  |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики                                                                                                                                                                            |  |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств                                                                                                                           |  |
| <b>III. Система контроля</b>                                                                                                                                                                                              |  |
| 3.1. Требования к результатам прохождения программы спортивной подготовки                                                                                                                                                 |  |
| 3.2. Оценка результатов освоения Программы                                                                                                                                                                                |  |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки                                       |  |
| <b>IV. Рабочая программа по виду спорта «стрельба из лука»</b>                                                                                                                                                            |  |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки                                                                                                                         |  |
| 4.2. Учебно-тематический план                                                                                                                                                                                             |  |
| <b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>                                                                                                                             |  |
| <b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>                                                                                                                              |  |
| 6.1. Материально-технические условия реализации Программы                                                                                                                                                                 |  |
| 6.2. Требования к экипировке                                                                                                                                                                                              |  |
| 6.3. Кадровые условия реализации Программы                                                                                                                                                                                |  |
| <b>VII. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>                                                                                                  |  |
| Приложение №1 Годовой учебно-тренировочный план                                                                                                                                                                           |  |

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке классического, блочного, 3Д лука с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденным приказом Минспорта России от 13.02.2024 № 136 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 N 127-ФЗ;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядком приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

### **Характеристика стрельбы из лука, отличительные особенности**

Дисциплина «Стрельба из лука» является одним из видов стрелкового спорта, в котором основная работа связана с владением оружием, в данном случае спортивным луком класса «Олимпик», в работе с которым выполняется стрельба по мишени в условиях, предусмотренных Правилами спортивных соревнований. Стрельба ведется на дистанциях, предусмотренных Единой Всероссийской спортивной классификацией и Правилами спортивных соревнований.

Стрельба из лука – вид спорта, в котором выполняется стрельба из лука стрелами на точность или дальность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберёт большее количество очков, согласно правилам соревнований.

Крупнейшие международные соревнования по стрельбе из лука

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

Стандартные дистанции для стрельбы:

- в помещении

18, 30, 50 метров (мужчины и женщины)

- на открытом воздухе

30, 50, 70, 90 метров (мужчины)

30, 50, 60, 70 метров (женщины)

### **Цели и задачи программы**

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи и планируемые результаты реализации программы:

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

-повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

-сохранение здоровья.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

-повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «стрельба из лука»;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

-сохранение здоровья.

В Программе определена общая последовательность изучения программногo материала, контрольные и переводные нормативы для групп, этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ), а также групп этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, иных специалистов участвующих в реализации программы и является основным документом учебно-тренировочной работы в Учреждении.

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

### **2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее-обучающиеся) количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «стрельба и лука» определяется ФССП:

- Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки                   | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»     |                                                    |                                                                        |                         |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается                                  | 13                                                                     | 2                       |
| Этап высшего спортивного мастерства           | не ограничивается                                  | 15                                                                     | 1                       |

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающиеся, желающие пройти спортивную подготовку, должно достичь

установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся. Рассчитанного с учетом ФССП по стрельбе из лука.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

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

Учреждение при необходимости может объединять на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Учреждение может проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

## 2.2. Объем Программы

Таблица 2

| Этапный норматив                                               | Этапы и годы спортивной подготовки            |                                     |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «ассиметричный лук» |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю                                      | 24                                            | 32                                  |
| Общее количество часов в год                                   | 1248                                          | 1664                                |

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

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

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

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

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

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

- теоретические занятия
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Учреждения – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации учебно-тренировочного процесса.

Для групп ССМ и ВСМ план спортивной подготовки годичного цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки,

так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### **Индивидуальные планы спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### **Самостоятельная подготовка**

Самостоятельная подготовка – один из важнейших режимных моментов в учебно-тренировочном процессе и предполагает самостоятельное выполнение учебно-тренировочное занятия по разработанному тренером учебно-тренировочному плану.

Обучающие могут быть переведены на самостоятельную подготовку в каникулярный период, отпуска или болезни тренера-преподавателя, отъезда тренера-преподавателя на учебно-тренировочные мероприятия или соревнования, в случае невозможности произвести замену на период отсутствия основного сотрудника.

После каждой тренировки спортсмен должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе тренировки.

### **Дистанционные методы подготовки в учебно-тренировочном процессе**

Дистанционная подготовка (ДП) - взаимодействие тренера-преподавателя и спортсменов между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебно-тренировочному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства подготовки) и реализуемое специфичными средствами интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Дистанционная подготовка - это самостоятельная форма подготовки. Информационные технологии в дистанционной подготовке являются ведущим средством.

Основными видами учебно-тренировочных занятий при дистанционной подготовке являются: самостоятельное изучение материала дистанционного курса, консультация, практическое занятие.

Самостоятельное изучение программы предусматривает использование материалов, размещенных в сети Интернет или направленных обучающемуся через электронную почту.

Самостоятельное выполнение практической работы может быть организовано в домашних условиях с помощью родителей (законных представителей). Требования к самостоятельному изучению учебно-тренировочного материала определяются методическими указаниями, инструкциями и заданиями, содержащимися в дистанционном спецкурсе (план самостоятельной работы).

Дистанционное обучение в Учреждении осуществляется по мере необходимости на основании положения о дистанционной подготовке спортсменов Учреждения.

### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в федеральном стандарте спортивной подготовки по стрельбе из лука.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются за счет средств, выделяемых Учреждением на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору на оказание услуг по спортивной подготовке.

Таблица 3

| №<br>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 совершенствования спортивного мастерства                                                                                                                                                                 | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |                                     |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | 21                                                                                                                                                                                                            | 21                                  |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,     | 18                                                                                                                                                                                                            | 21                                  |

|                                                 |                                                                                                                     |                                     |    |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----|
|                                                 | первенствам России                                                                                                  |                                     |    |
| 1.3.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | 18                                  | 18 |
| 1.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14                                  | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                                                     |                                     |    |
| 2.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | 18                                  | 18 |
| 2.2.                                            | Восстановительные мероприятия                                                                                       | До 10 суток                         |    |
| 2.3.                                            | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | -                                   | -  |
| 2.5.                                            | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                       | До 60 суток                         |    |

**2.3.3. Требования к участию обучающихся, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствующей реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

| Виды спортивных соревнований              | Этапы и годы спортивной подготовки            |                                     |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                           | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД» |                                               |                                     |
| Контрольные                               | 8                                             | 6                                   |
| Отборочные                                | 9                                             | 11                                  |
| Основные                                  | 4                                             | 6                                   |

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

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

К 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 ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (Приложение №1).

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

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

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

Таблица 5

| №<br>п/п                                                       | Виды спортивной<br>подготовки и иные<br>мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки               |                                        |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                                |                                                     | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства | Этап высшего спортивного<br>мастерства |
| Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «ассиметричный лук» |                                                     |                                                  |                                        |
| 1.                                                             | Общая физическая<br>подготовка (%)                  | 25-27                                            | 16-19                                  |
| 2.                                                             | Специальная<br>физическая<br>подготовка (%)         | 24-29                                            | 30-33                                  |
| 3.                                                             | Участие<br>в спортивных<br>соревнованиях (%)        | 8-12                                             | 10-14                                  |
| 4.                                                             | Техническая<br>подготовка (%)                       | 15-19                                            | 14-19                                  |
| 5.                                                             | Тактическая,<br>теоретическая,                      | 9-12                                             | 10-15                                  |

|                                           |                                                                                               |       |       |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
|                                           | психологическая подготовка (%)                                                                |       |       |
| 6.                                        | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | 2-4   | 2-4   |
| 7.                                        | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 4-6   | 8-10  |
| Для спортивной дисциплины «ачери-биатлон» |                                                                                               |       |       |
| 1.                                        | Общая физическая подготовка (%)                                                               | 20-27 | 11-15 |
| 2.                                        | Специальная физическая подготовка (%)                                                         | 35-39 | 34-37 |
| 3.                                        | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | 8-13  | 10-14 |
| 4.                                        | Техническая подготовка (%)                                                                    | 14-19 | 16-21 |
| 5.                                        | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 9-14  | 10-15 |
| 6.                                        | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | 2-4   | 2-4   |
| 7.                                        | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 4-6   | 8-10  |

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

## 2.5 . Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

| № п/п | Направление работы                     | Мероприятия                               | Сроки проведения |
|-------|----------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b> |                                           |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                     | <b>Участие в спортивных соревнованиях</b> | В течение года   |

|      |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                           | <b>различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>           |                |
| 1.2. | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul> | В течение года |
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>                                                                                                                                       | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                    | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                              | В течение года |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета).                                                                                                                                                                                                                                          |                |
| 3.   | <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, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                             | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;                                 | В течение года |

|  |  |                                                                                         |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | - правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Воспитательная работа** – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в СШОР состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

## **2.6. План антидопинговых мероприятий**

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- 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:

- 1.Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- 2.Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- 3.Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- 4.Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- 5.Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- 6.Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- 7.Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 8.Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- 10.Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- 11.Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### План по проведению антидопинговых мероприятий

Таблица 7

| Этап спортивной подготовки                                                                         | Содержание мероприятия и его форма                                                                                               | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b><br><b>Этап высшего спортивного мастерства</b> | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                                | 1 раз в год      | Спортсмен                                                    |
|                                                                                                    | 2.Семинар:<br>«Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | Ежемесячно       | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |

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

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является

соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, обучающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;

не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом

является любое Лицо, обучающееся спортом под юрисдикцией любой. Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

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

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель 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 обучающиеся.

## **2.8. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия**

Периодические и углубленные медицинские обследования обучающихся осуществляются согласно Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144 н «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».

Обучающиеся 1 спортивного разряда и выше проходят медицинское обследование в СПб ГБУЗ ГВФД, Санкт-Петербург, наб. реки Фонтанки, д.18 по согласованному графику.

Медицинское обеспечение обучающихся физической культурой и спортом включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- оценку адекватности физических нагрузок обучающихся по состоянию их здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм;
- медицинскую реабилитацию;
- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

В процессе спортивной подготовки спортсменов, специализирующихся в стрельбе из лука на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства необходимо обеспечение следующих мероприятий:

- рациональное соотношение учебно-тренировочных нагрузок;
- получение и закрепление практического опыта соревновательной реализации;
- своевременное чередование нагрузок и отдыха;
- использование средств восстановления;
- целевое использование дней отдыха;
- профилактика и коррекция искривлений опорно-двигательного аппарата;
- создание положительного эмоционального фона;
- использование приемов концентрации и переключения внимания;
- работа над ошибками технико-тактического порядка и контроль психологических установок;
- контроль оптимального режима дня;
- контроль оптимального режима питания.

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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

### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы

и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.**

Таблица 16

| Контрольные упражнения<br>(тесты)                         | Юноши |     |     | Девушки |     |     |     |
|-----------------------------------------------------------|-------|-----|-----|---------|-----|-----|-----|
|                                                           | баллы | 16. | 26. | 36.     | 16. | 26. | 36. |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) |       | 37  | 38  | 39      | 32  | 33  | 34  |

|                                                                                            |                    |     |     |                    |     |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----|-----|--------------------|-----|-----|
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                                     | 30                 | 33  | 36  | 15                 | 17  | 20  |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                                   | 9                  | 10  | 11  | 13                 | 14  | 15  |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                | 18                 | 185 | 190 | 150                | 155 | 160 |
| Прыжки через скакалку                                                                      | 105                | 110 | 115 | 95                 | 100 | 105 |
| Растягивание лука до касания подбородка за 60 с. (кол-во раз)                              | 14                 | 16  | 18  | 13                 | 15  | 17  |
| Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения. (секунды) | Не менее 30 секунд |     |     | Не менее 25 секунд |     |     |

Проходной балл 16

Спортивный разряд КМС

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

Таблица 17

| Контрольные упражнения<br>(тесты)      | Юноши |      |       | Девушки |      |       |
|----------------------------------------|-------|------|-------|---------|------|-------|
|                                        | баллы |      |       |         |      |       |
|                                        | 16.   | 26.  | 36.   | 16.     | 26.  | 36.   |
| Классическая планка (мин)              | 3,00  | 3,30 | 4,00. | 2,00    | 2,30 | 3,00. |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 32    | 34   | 36    | 11      | 13   | 15    |

|                                                                                            |                           |     |     |                    |     |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|-----|--------------------|-----|-----|
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                                   | 9                         | 10  | 11  | 13                 | 14  | 15  |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                | 185                       | 190 | 195 | 150                | 155 | 160 |
| Растягивание лука до касания подбородка. Фиксация положения                                | Не менее 20 раз за минуту |     |     |                    |     |     |
| Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения. (секунды) | Не менее 35 секунд        |     |     | Не менее 30 секунд |     |     |

Проходной балл 16  
Спортивный разряд (МС)

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

Таблица 20

| №<br>п/п                                                                               | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив                                  |                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                                                                        |                                                                             |                   | мальчики/<br>юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девочки/<br>девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»     |                                                                             |                   |                                           |                                             |
| 1.1.                                                                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                                  |                                             |
|                                                                                        |                                                                             |                   | 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                                  |                                             |
|                                                                                        |                                                                             |                   | 13                                        | 11                                          |
| 1.4.                                                                                   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее                                  |                                             |
|                                                                                        |                                                                             |                   | 47                                        | 41                                          |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «асимметричный лук» |                                                                             |                   |                                           |                                             |
| 2.1.                                                                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                                  |                                             |
|                                                                                        |                                                                             |                   | 43                                        | 17                                          |
| 2.2.                                                                                   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                                  |                                             |
|                                                                                        |                                                                             |                   | +13                                       | +16                                         |

|                                                                                                               |                                                                                                             |                |          |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
| 2.3.                                                                                                          | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине                                                             | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                               |                                                                                                             |                | 13       | 11    |
| 2.4.                                                                                                          | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин)                                                    | количество раз | Не менее |       |
|                                                                                                               |                                                                                                             |                | 51       | 45    |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»                            |                                                                                                             |                |          |       |
| 3.1.                                                                                                          | Бег на 60 м                                                                                                 | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                               |                                                                                                             |                | 7.9      | 9.2   |
| 3.2.                                                                                                          | Бег на 2000                                                                                                 | мин, с         | не более |       |
|                                                                                                               |                                                                                                             |                | -        | 9.45  |
| 3.3.                                                                                                          | Бег на 3000 м                                                                                               | мин, с         | не более |       |
|                                                                                                               |                                                                                                             |                | 12.20    | -     |
| 3.4.                                                                                                          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                              | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                               |                                                                                                             |                | 43       | 17    |
| 3.5.                                                                                                          | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамье)                                 | см             | не менее |       |
|                                                                                                               |                                                                                                             |                | +13      | +16   |
| 3.6.                                                                                                          | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                 | см             | не менее |       |
|                                                                                                               |                                                                                                             |                | 233      | 188   |
| 3.7.                                                                                                          | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                                                               | мин, с         | не более |       |
|                                                                                                               |                                                                                                             |                | -        | 16.10 |
| 3.8.                                                                                                          | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                                                               | мин, с         | не менее |       |
|                                                                                                               |                                                                                                             |                | 23.00    | -     |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук» |                                                                                                             |                |          |       |
| 4.1.                                                                                                          | Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)                                                          | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                               |                                                                                                             |                | 18       | 17    |
| 4.2.                                                                                                          | Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения.                            | с              | не менее |       |
|                                                                                                               |                                                                                                             |                | 30.0     | 25.0  |
| 5.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»                       |                                                                                                             |                |          |       |
| 5.1.                                                                                                          | Исходной положение-вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые. | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                               |                                                                                                             |                | 12       | 6     |
| 5.2.                                                                                                          | Бег на лыжах свободным стилем 5 км                                                                          | мин, с         | не менее |       |
|                                                                                                               |                                                                                                             |                | 18.45    | -     |
| 5.3.                                                                                                          | Бег на лыжах свободным стилем 3 км                                                                          | мин, с         | не менее |       |
|                                                                                                               |                                                                                                             |                | -        | 13.45 |
| 5.4.                                                                                                          | Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)                                                          | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                               |                                                                                                             |                | 18       | 17    |
|                                                                                                               | Удержание лука в растянутом оложении до касания подбородка. Фиксация положения.                             | с              | не менее |       |
|                                                                                                               |                                                                                                             |                | 30.0     | 25.0  |
| 6. Уровень спортивной квалификации                                                                            |                                                                                                             |                |          |       |

|      |                                               |
|------|-----------------------------------------------|
| 6.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |
|------|-----------------------------------------------|

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

Таблица 21

| №<br>п/п                                                                                  | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив                     |                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------------------------------|
|                                                                                           |                                                                                   |                      | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»        |                                                                                   |                      |                              |                                 |
| 1.1.                                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз       | не менее                     |                                 |
|                                                                                           |                                                                                   |                      | 37                           | 16                              |
| 1.2.                                                                                      | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |                                 |
|                                                                                           |                                                                                   |                      | +11                          | +15                             |
| 1.3.                                                                                      | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине                                | количество раз       | не менее                     |                                 |
|                                                                                           |                                                                                   |                      | 15                           | 13                              |
| 1.4.                                                                                      | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (за 1 мин)                      | количество раз       | не менее                     |                                 |
|                                                                                           |                                                                                   |                      | 50                           | 44                              |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«асимметричный лук» |                                                                                   |                      |                              |                                 |
| 2.1.                                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз       | не менее                     |                                 |
|                                                                                           |                                                                                   |                      | 43                           | 17                              |
| 2.2.                                                                                      | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |                                 |
|                                                                                           |                                                                                   |                      | +13                          | +16                             |
| 2.3.                                                                                      | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине                                | количество раз       | не менее                     |                                 |
|                                                                                           |                                                                                   |                      | 15                           | 13                              |
| 2.4.                                                                                      | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (за 1 мин)                      | количество раз       | не менее                     |                                 |
|                                                                                           |                                                                                   |                      | 51                           | 45                              |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»        |                                                                                   |                      |                              |                                 |
| 3.1.                                                                                      | Бег на 100 м                                                                      | с                    | не более                     |                                 |
|                                                                                           |                                                                                   |                      | 13.2                         | 15.80                           |
| 3.2.                                                                                      | Бег на 2000 м                                                                     | мин, с               | не более                     |                                 |
|                                                                                           |                                                                                   |                      | -                            | 09.40                           |
| 3.3.                                                                                      | Бег на 3000 м                                                                     | мин, с               | не более                     |                                 |
|                                                                                           |                                                                                   |                      | 12.20                        | -                               |
| 3.4.                                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз       | не менее                     |                                 |
|                                                                                           |                                                                                   |                      | 43                           | 17                              |
| 3.5.                                                                                      | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |                                 |
|                                                                                           |                                                                                   |                      | +13                          | +16                             |
| 3.6.                                                                                      | Прыжок в длину с места толчком                                                    | см                   | не менее                     |                                 |

|                                                                                                               |                                                                                                              |                |          |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
|                                                                                                               | двумя ногами                                                                                                 |                | 233      | 188   |
| 3.7.                                                                                                          | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                                                                | мин, с         | не более |       |
|                                                                                                               |                                                                                                              |                | -        | 16.10 |
| 3.8.                                                                                                          | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                                                                | мин, с         | не более |       |
|                                                                                                               |                                                                                                              |                | 23.00    | -     |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук» |                                                                                                              |                |          |       |
| 4.1.                                                                                                          | Растягивание лука до касания подбородка. (за 1 мин)                                                          | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                               |                                                                                                              |                | 20       |       |
| 4.3.                                                                                                          | Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения                              | с              | не менее |       |
|                                                                                                               |                                                                                                              |                | 35.00    | 30.00 |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон»                      |                                                                                                              |                |          |       |
| 5.1.                                                                                                          | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                               |                                                                                                              |                | 20       | 7     |
| 5.2.                                                                                                          | Бег на лыжах свободным стилем 10 км                                                                          | мин, с         | не более |       |
|                                                                                                               |                                                                                                              |                | 31.10    | -     |
| 5.3.                                                                                                          | Бег на лыжах свободным стилем 5 км                                                                           | мин, с         | не более |       |
|                                                                                                               |                                                                                                              |                | -        | 17.10 |
| 5.4.                                                                                                          | Растягивание лука до касания подбородка за (за 1 мин)                                                        | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                               |                                                                                                              |                | 20       |       |
| 5.5.                                                                                                          | Натяжение тетивы лука до касания подбородка. Фиксация положения                                              | с              | не менее |       |
|                                                                                                               |                                                                                                              |                | 35.00    | 30.00 |
| 6. Уровень спортивной квалификации                                                                            |                                                                                                              |                |          |       |
| 6.1.                                                                                                          | Спортивное звание «мастер спорта России»                                                                     |                |          |       |

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

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

## **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Практическая подготовка стрелков из лука на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства производится с целью повышения общей и специальной тренированности и увеличения технико-тактического мастерства.

### ***Контроль элементов техники стрельбы из лука:***

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

### ***Контроль выполнения целостного выстрела:***

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

### ***Контроль техники выполнения выстрела из лука***

Технику стрельбы принято анализировать по следующим элементам: изготовка, хват, захват, натяжение лука, выпуск (спуск), управление дыханием, прицеливание (рис. 1).



Рис. 1. Техника выполнения выстрела из лука

### ***Контроль положения ног***

Стрелок стоит боком на линии стрельбы относительно мишени (правша левым боком, левша правым боком). Ноги расположены на ширине плеч, носки развернуты в стороны. Положение стоп на линии стрельбы должно быть постоянным на протяжении всей стрельбы.

Различают три основных варианта изготовления: открытая, боковая, закрытая, и различаются положением корпуса тела относительно линии мишени.

### ***Контроль положения туловища***

Положение туловища в положении вертикальной стойки расположено поперечно линии стрельбы, голова повернута в сторону мишени, рука, удерживающая рукоять лука тоже обращена в сторону мишени. Коррекция положения тела в зависимости от изменения длины дистанции производится корпусом тела в поясничном отделе. Лопатки закреплены внутрь.

### ***Контроль положения головы***

Голова стрелка повернута лицом к мишени. Челюсть закрыта, зубы сжаты.

В зависимости от техники прицеливания, стрелок целится одним глазом (правым), левый закрыт, или оба глаза могут быть открытыми.

Тетива, при растяжении ее противоположной рукой (правша правой, левша левой), касается кончика носа, либо расположена правее носа таким образом, что кисть, удерживающая тетиву, прикладывается к правой части подбородка. Положение головы во время прицеливания должно быть постоянным.

### ***Контроль изготовления стрелка из лука***

Изготовка стрелка является начальной стадией выполнения выстрела. Подизготовкой необходимо понимать взаимное расположение частей тела стрелка из лука непосредственно перед выстрелом. Изготовка стрелка должна обеспечивать выход прямой руки (плечо, предплечье), удерживающей лук, и руки, удерживающей тетиву в вертикальную плоскость растянутого лука в системе «стрелок-оружие» (рис. 2, 3).

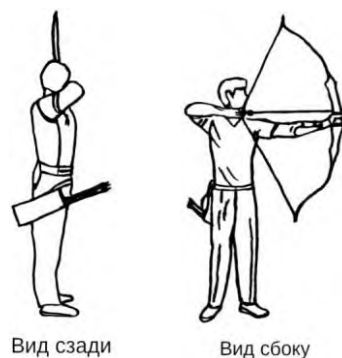


Рис. 2. Изготовка стрелка из лука

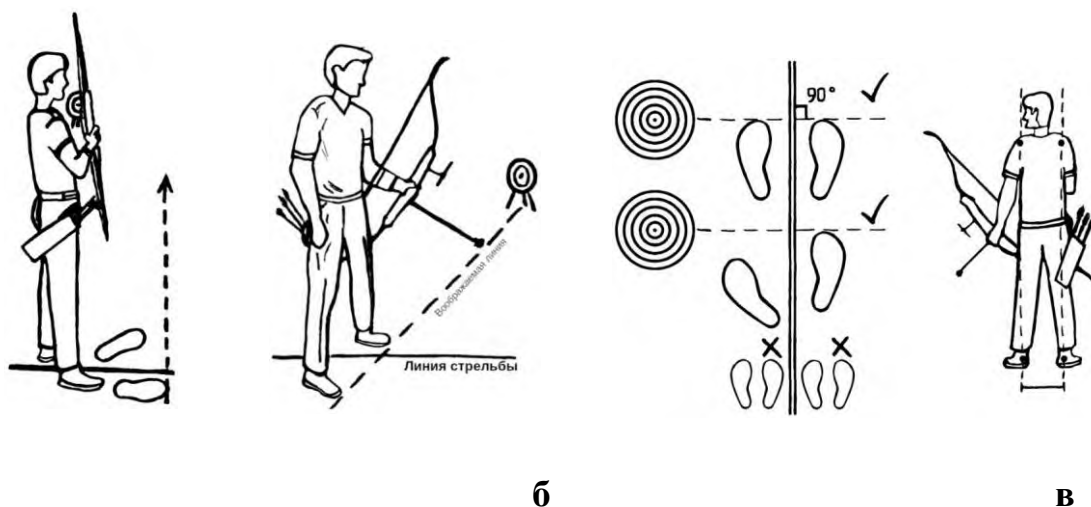


Рис. 3. Стойка стрелка из лука (а – открытая стойка, б – боковая стойка, в – расположение ног и плеч при закрытой и боковой стойках)

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

### ***Контроль положения руки, удерживающей лук***

Рука, удерживающая лук, поднята в сторону мишени под углом  $90^\circ$ . Рука строго выпрямлена и закреплена в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах за счет одновременного напряжения мышц-антагонистов (разгибателей). Положение поднятой руки неизменно. Локтевой сустав удерживающей лук руки развернут в поперечном направлении относительно горизонтальной линии.

В процессе растяжения тетивы возникает ответное мышечное

сопротивление мышц руки, удерживающей лук, на силу его воздействия, образуя опору для растянутого лука. Сила сопротивления, приложенная при растяжении лука и его удержании должна обеспечивать статическую устойчивость и определенную жесткость с учетом отдачи оружия.

При постановке руки, удерживающей лук, необходимо овладеть разворотом локтевого сустава относительно плоскости растянутого лука с целью исключения удара тетивы по локтевому суставу, таким образом, чтобы лучевая кость оказалась сверху, а локтевая внизу. Для этого в положении вытянутой в сторону руки, кисть опущена вниз, необходимо развернуть локтевой сустав в плоскость (выполнить пронацию, супинацию), затем развернуть кисть в ту же плоскость (рис. 4).

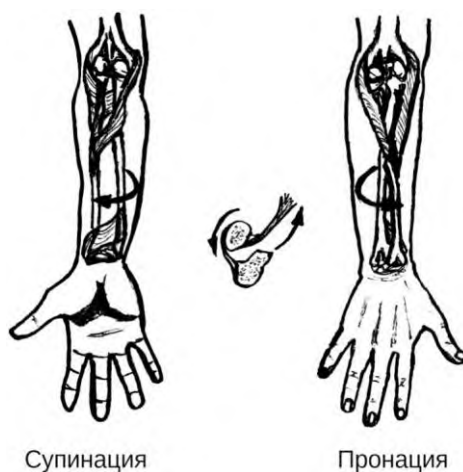


Рис. 4. Супинация вытянутой руки

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

#### ***Контроль хвата рукоятки спортивного лука***

Рукоятка лука имеет специальное углубление для ее удержания кистью руки, в котором находится накладка. Хват рукоятки лука выполняется таким образом, чтобы четыре пальца удерживающей руки

находились с обратной стороны рукоятки, а большой палец с передней стороны рукоятки. Такое положение кисти руки образует так называемую «вилку» между указательным и большим пальцем, в которую рукоятка лука упирается в продолжение удерживающей лук руки (рис. 5).

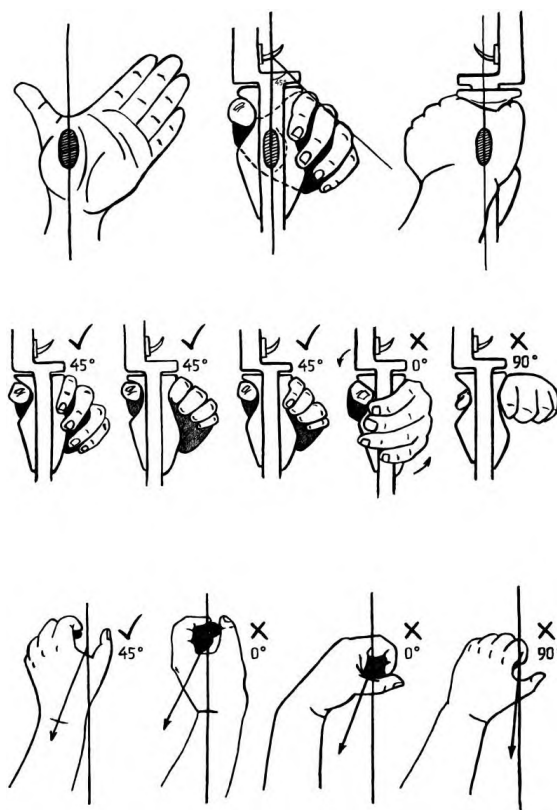


Рис. 5. Правильный хват рукоятки лука рукой

### ***Контроль захвата тетивы***

Захват тетивы в классическом луке осуществляется тремя пальцами – указательным, средним и безымянным. Кисть руки, осуществляющей захват, располагается перпендикулярно тетиве. Большой палец и мизинец свободны от

захвата тетивы. Хвостовик стрелы помещается между указательным и средним пальцами и не должен их касаться. Чтобы при выполнении растяжения лука тетива не резала кожу, на пальцы надевается специальный кожаный напальчник (рис. 6, 7).

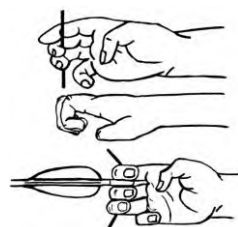
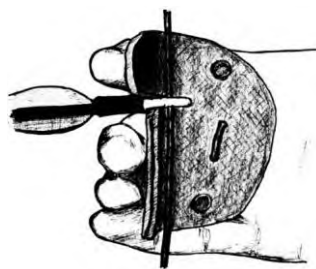


Рис. 6. Кожаный напальчник для защиты пальцев руки

Рис. 7. Захват тетивы лука

Захват тетивы блочного осуществляется с помощью специального технического устройства, называемого как разобщитель (размыкатель) или рилис (release).

### ***Контроль прицеливания***

Техника прицеливания состоит в наведении и удержании мушки, расположенной в «окне» лука в районе прицеливания (центр мишени). Во время выполнения прицеливания спортсмен в основном видит прицельное приспособление, тетиву и мишень, при этом глаз фокусирует внимание на мушке на фоне мишени и контроле места тетивы (рис. 8).



Рис. 8. Растягивание лука при прицеливании

При выполнении прицеливания из блочного лука, на прицеле закреплен «уровень» 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.

Выполнение прицеливания согласуется с положением тетивы относительно мушки, «окна» рукоятки лука и проекцией линии прицеливания относительно мишени (рис. 9

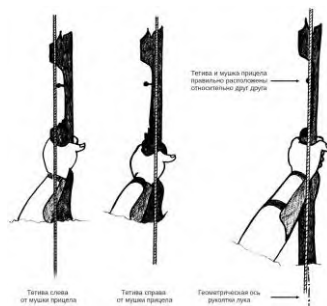


Рис. 9. Выполнение прицеливания

По команде тренера стрелки многократно выполняют натяжение лука, обращая внимание на однообразие повторной работы левой, правой руки, положения пальцев, головы и проч.

### ***Контроль работы кликера***

Кликер представляет собой специальную металлическую пластину для фиксации стрелы в «окне» лука. Прицеливание выполняется в момент выхода конуса наконечника стрелы под кликер. Растягивая тетиву стрелок, контролирует щелчок кликера, свидетельствующий о моменте выпуска стрелы (рис.10).

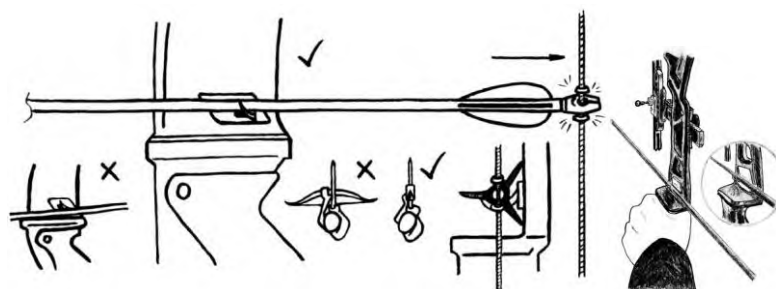


Рис. 10. Правильная установка стрелы

В заключительной фазе выстрела производится «дотяг», в момент которого стрела выходит из-под кликера и вылетает в сторону мишени



Рис. 11. Заключительная фаза натяжения лука

Учебно-тренировочные занятия на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства направлены на оптимизацию и повышение точности стрельбы из лука, что является залогом успеха и совершенствования технического мастерства в условиях соревнований.

Ниже приводятся некоторые упражнения, направленные на совершенствование техники стрельбы из лука:

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

изменение освещенности; введение звуковых раздражителей);

– стрельба на соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства используется комплексная стрельба, с учетом возрастания объемов тренировочных нагрузок и интенсивности, приближенной к условиям соревнований. В процессе спортивной подготовки необходимо уделять внимание концентрации внимания, созданию целостного образа точного выстрела, моделированию соревновательной обстановки с программированием желаемого результата.

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

#### ***Положение и работа ног***

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

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

1. Чрезмерный наклон вперед или назад относительно вертикальной оси позвоночного столба.
2. Чрезмерное смещение общего центра массы тела (ОЦМТ) относительно плоскости выстрела.
3. Чрезмерное смещение ОЦМТ на одну из ног (особенно левую у правой).
4. Чрезмерное скручивание туловища.
5. Перенапряжение мышц поясничного отдела.
6. Недостаточно четкая и равномерная работа мышц спины, приводящих лопатку к позвоночнику, особенно в заключительной фазе выстрела.
7. Неадекватные реакции мышц спины, выполняющих натяжение

лука, нащелчок кликера.

8. Непостоянное положение туловища.

#### ***Работа мышц шеи и положение головы***

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

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

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

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

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

9. Непостоянное положение («прохождение») кисти через ориентировочные точки на лице (под подбородком, сбоку от подбородка).

### ***Прицеливание***

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

### ***Дыхание***

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

## **4.2. Учебно-тематический план (приложении № 2)**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из лука», содержащим в своем наименовании аббревиатуру «КЛ», «БЛ», «ЗД», основаны на особенностях вида спорта «стрельба из лука» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «стрельба из лука», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

лука»

не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,

а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из лука».

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

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

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на базе Учреждения по заключенному контракту со Стрелковым Клубом «Мариненко и Партнеры» по адресу: г. Пушкин, ул. Удаловская, д. 19, спортивный зал.

Выполнение установленных ФССП требований к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, а также иным регламентируемым ФССП условиям обеспечено.

Финансирование обучающихся (в части организации учебно-тренировочного процесса, обеспечения спортивной экипировкой, обеспечения проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечения питанием и проживанием в период проведения тренировочных и соревновательных мероприятий, осуществления медицинского обеспечения, в том числе организации систематического медицинского контроля) осуществляется за счет средств, выделяемых Учреждением на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору на оказание услуг по спортивной подготовке.

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

Таблица 12

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

| №<br>п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря                                                    | Единица<br>измерения | Спортивные дисциплины |      |      |                        |                         |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|------|------|------------------------|-------------------------|
|          |                                                                                                      |                      | «КЛ»                  | «БЛ» | «ЗД» | «асимметричный<br>лук» | «ачери-<br>биатлон<br>» |
|          |                                                                                                      |                      | Количество изделий    |      |      |                        |                         |
|          | плечи)                                                                                               |                      |                       |      |      |                        |                         |
| 23.      | Лук спортивный блочный, в сборе (лук блочный, система стабилизации, прицел, скоп, пип-сайт, полочка) | штук                 | -                     | 10   | 10   | -                      | -                       |
| 24.      | Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, прицел)                              | штук                 | -                     | -    | 10   | -                      | 10                      |
| 25.      | Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, система стабилизации, прицел)        | штук                 | 10                    | -    | -    | -                      | -                       |
| 26.      | Лыжероллеры                                                                                          | пар                  | -                     | -    | -    | -                      | 10                      |
| 27.      | Лыжи гоночные (для свободного стиля)                                                                 | пар                  | -                     | -    | -    | -                      | 10                      |
| 28.      | Мат гимнастический                                                                                   | штук                 | -                     | -    | -    | -                      | 6                       |
| 29.      | Медицинбол переменной массы (от 1 до 5 кг)                                                           | комплект             | 2                     | -    | -    | -                      | 2                       |
| 30.      | Мишень 36 см                                                                                         | штук                 | -                     | -    | -    | 60                     | -                       |
| 31.      | Мишень разных диаметров                                                                              | штук                 | 240                   |      | -    | -                      | 200                     |
| 32.      | Мишень для стрельбы из лука механическая                                                             | штук                 | -                     | -    | -    | -                      | 10                      |
| 33.      | Мяч баскетбольный                                                                                    | штук                 | 1                     |      | -    | -                      | 3                       |
| 34.      | Мяч волейбольный                                                                                     | штук                 | 1                     |      | -    | -                      | 3                       |
| 35.      | Мяч теннисный                                                                                        | штук                 | 10                    |      | -    | -                      | 10                      |
| 36.      | Мяч футбольной                                                                                       | штук                 | 1                     |      | -    | -                      | 3                       |
| 37.      | Наконечник для алюминиевых стрел                                                                     | штук                 | 120                   | 120  | 120  | 60                     | 120                     |
| 38.      | Наконечник для деревянных стрел                                                                      | штук                 | -                     | -    | 120  | -                      | -                       |
| 39.      | Наконечник для карбоновых стрел                                                                      | штук                 | 120                   | 120  | 120  | 60                     | -                       |
| 40.      | Насос для накачивания мячей                                                                          | штук                 | 1                     |      | -    | -                      | 1                       |
| 41.      | Нить для обмотки тетивы (катушка)                                                                    | штук                 | 4                     | -    | 4    | -                      | 4                       |
| 42.      | Нить для тетивы (бобина)                                                                             | штук                 | 4                     | -    | 4    | -                      | 4                       |
| 43.      | Обмоточная машинка для тетивы                                                                        | штук                 | 2                     | -    | 2    | -                      | 2                       |
| 44.      | Оперение для стрел                                                                                   | штук                 | 450                   | 450  | 450  | 300                    | 450                     |
| 45.      | Оперение натуральное для стрел                                                                       | штук                 | -                     | -    | 450  | -                      | -                       |
| 46.      | Палки для лыжных гонок                                                                               | пар                  | -                     | -    | -    | -                      | 10                      |
| 47.      | Перекладина гимнастическая                                                                           | штук                 | -                     | -    | -    | -                      | 1                       |

| №<br>п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря                                                                                               | Единица<br>измерения | Спортивные дисциплины |      |      |                        |                         |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|------|------|------------------------|-------------------------|
|          |                                                                                                                                                 |                      | «КЛ»                  | «БЛ» | «ЗД» | «асимметричный<br>лук» | «ачери-<br>биатлон<br>» |
|          |                                                                                                                                                 |                      | Количество изделий    |      |      |                        |                         |
| 48.      | Пин для стрел                                                                                                                                   | штук                 | 240                   | 240  | 240  | -                      | -                       |
| 49.      | Подставка под блочный лук                                                                                                                       | штук                 | -                     | 10   | 10   | -                      | -                       |
| 50.      | Подставка под классический лук                                                                                                                  | штук                 | 10                    | -    | 10   | -                      | 10                      |
| 51.      | Полочка для блочного лука                                                                                                                       | штук                 | -                     | 20   | 20   | -                      | -                       |
| 52.      | Полочка для классического лука                                                                                                                  | штук                 | 20                    | -    | 20   | -                      | 20                      |
| 53.      | Пояс утяжелительный                                                                                                                             | штук                 | -                     | -    | -    | -                      | 10                      |
| 54.      | Релиз (размыкатель)                                                                                                                             | штук                 | -                     | 10   | 10   | -                      | -                       |
| 55.      | Рулетка металлическая 100 м                                                                                                                     | штук                 | 1                     |      | -    | -                      | -                       |
| 56.      | Рулетка металлическая 30 м                                                                                                                      | штук                 | -                     | -    | -    | 1                      | 1                       |
| 57.      | Рулетка металлическая 50 м                                                                                                                      | штук                 | -                     | -    | -    | -                      | -                       |
| 58.      | Сетка заградительная (для улавливания стрел)                                                                                                    | метр                 | 80                    | 80   | 50   | 20                     | 80                      |
| 59.      | Скакалка гимнастическая                                                                                                                         | штук                 | 10                    |      | -    | -                      | 10                      |
| 60.      | Скамейка гимнастическая                                                                                                                         | штук                 | -                     | -    | -    | -                      | 6                       |
| 61.      | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак) | штук                 | -                     | -    | -    | -                      | 1                       |
| 62.      | Станок для намотки тетивы                                                                                                                       | комплект             | 1                     |      |      | -                      | 1                       |
| 63.      | Станок для резки стрел                                                                                                                          | комплект             | 1                     |      |      |                        |                         |
| 64.      | Стенка гимнастическая                                                                                                                           | штук                 | -                     | -    | -    | -                      | 6                       |
| 65.      | Стойка для луков                                                                                                                                | штук                 | -                     | -    | -    | 1                      | -                       |
| 66.      | Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука                                                                                     | штук                 | 50                    |      |      | -                      | -                       |
| 67.      | Стойки для удержания щита                                                                                                                       | комплект             | 12                    | 12   | 12   | 12                     | 12                      |
| 68.      | Стол для подготовки лыж                                                                                                                         | комплект             | -                     | -    | -    | -                      | 2                       |
| 69.      | Стрелковый мат (200х150 см)                                                                                                                     | штук                 | -                     | -    | -    | -                      | 10                      |
| 70.      | Стрелоулавливающий материал (прессованный пористый эластичный материал) из 5 блоков                                                             | комплект             | 30                    | 30   | 30   | 30                     | 12                      |
| 71.      | Стрела в сборе (трубка, наконечник, хвостовик, перья)                                                                                           | штук                 | 120                   | 120  | 120  | 60                     | 120                     |
| 72.      | Стрела в сборе на короткую дистанцию (трубка, наконечник,                                                                                       | штук                 | -                     | -    | -    | 10                     | -                       |

| №<br>п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря                                                | Единица<br>измерения | Спортивные дисциплины |      |      |                        |                         |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|------|------|------------------------|-------------------------|
|          |                                                                                                  |                      | «КЛ»                  | «БЛ» | «ЗД» | «асимметричный<br>лук» | «ачери-<br>биатлон<br>» |
|          |                                                                                                  |                      | Количество изделий    |      |      |                        |                         |
|          | хвостовик)                                                                                       |                      |                       |      |      |                        |                         |
| 73.      | Табло с обратным отсчетом времени с четырьмя режимами и пультом управления, для стрельбы из лука | штук                 | 1                     | -    | -    | -                      | -                       |
| 74.      | Тележка для перевозки щитов мишеней для стрельбы из лука                                         | штук                 | 2                     |      |      | -                      | -                       |
| 75.      | Тетива                                                                                           | комплект             | -                     | -    | -    | 15                     | -                       |
| 76.      | Тренажер (специализированный резиновый лук-тренажер)                                             | штук                 | -                     | -    | -    | 5                      | -                       |
| 77.      | Трубка алюминиевая для стрел                                                                     | штук                 | 120                   | 120  | 120  | 60                     | 120                     |
| 78.      | Трубка карбоновая для стрел                                                                      | штук                 | 120                   | 120  | 120  | 60                     | -                       |
| 79.      | Устройство для замены тетивы тросов блочного лука                                                | комплект             | -                     | 1    |      | -                      | -                       |
| 80.      | Утяжелители для ног                                                                              | комплект             | -                     | -    | -    | -                      | 10                      |
| 81.      | Утяжелители для рук                                                                              | комплект             | -                     | -    | -    | -                      | 10                      |
| 82.      | Флажки для разметки лыжных трасс                                                                 | комплект             | -                     | -    | -    | -                      | 1                       |
| 83.      | Флажок для указания направления при стрельбе из лука                                             | штук                 | 6                     |      |      | -                      | -                       |
| 84.      | Хвостовик для алюминиевых стрел                                                                  | штук                 | 240                   | 240  | 240  | 60                     | 240                     |
| 85.      | Хвостовик для деревянных стрел                                                                   | штук                 | -                     | -    | 240  | -                      | -                       |
| 86.      | Хвостовик для карбоновых стрел                                                                   | штук                 | 240                   | 240  | 240  | 60                     | -                       |
| 87.      | Штанга тренировочная                                                                             | штук                 | -                     | -    | -    | -                      | 1                       |
| 88.      | Щит для стрельбы из лука                                                                         | штук                 | 6                     | 6    | 6    | 5                      | 6                       |
| 89.      | Эспандер двойного действия                                                                       | штук                 | 10                    |      | 10   | -                      | -                       |
| 90.      | Эспандер ленточный резиновый                                                                     | штук                 | 10                    |      | 10   | -                      | 10                      |
| 91.      | Эспандер плечевой                                                                                | штук                 | 10                    |      | 10   | -                      | -                       |

Таблица 13

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

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

|                                |                                                                     |      |                 |     |   |     |   |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------|-----------------|-----|---|-----|---|
|                                | стрел                                                               |      |                 |     |   |     |   |
| 32.                            | Трубка алюминиевая для стрел с наконечниками                        | штук | на обучающегося | 24  | 1 | 36  | 1 |
| 33.                            | Трубка карбоновая для стрел с наконечниками                         | штук | на обучающегося | 24  | 1 | 36  | 1 |
| 34.                            | Усик на полочку для блочного лука                                   | штук | на обучающегося | 7   | 1 | 7   | 1 |
| 35.                            | Хвостовик для алюминиевых стрел                                     | штук | на обучающегося | 100 | 1 | 150 | 1 |
| 36.                            | Хвостовик для карбоновых стрел                                      | штук | на обучающегося | 100 | 1 | 150 | 1 |
| 37.                            | Экстендер – переходник (для системы стабилизаторов)                 | штук | на обучающегося | 1   | 2 | 1   | 2 |
| Для спортивной дисциплины «ЗД» |                                                                     |      |                 |     |   |     |   |
| 38.                            | Груз массой 300-500 гр                                              | штук | на обучающегося | 2   | 1 | 2   | 1 |
| 39.                            | Грузик                                                              | штук | на обучающегося | 8   | 4 | 8   | 4 |
| 40.                            | Дальномер                                                           | штук | на обучающегося | 1   | 2 | 1   | 2 |
| 41.                            | Демпфер                                                             | штук | на обучающегося | 6   | 1 | 6   | 1 |
| 42.                            | Древка деревянная для стрел                                         | штук | на обучающегося | 12  | 1 | 24  | 1 |
| 43.                            | Клей для оперения                                                   | штук | на обучающегося | 1   | 1 | 1   | 1 |
| 44.                            | Колчан для стрел                                                    | штук | на обучающегося | 1   | 1 | 1   | 1 |
| 45.                            | Лук специализация «ЗД» (длинный лук)                                | штук | на обучающегося | 2   | 1 | 2   | 1 |
| 46.                            | Лук специализация «ЗД» (составной лук – деревянная рукоятка, плечи) | штук | на обучающегося | 2   | 1 | 2   | 1 |
| 47.                            | Лук спортивный блочный                                              | штук | на обучающегося | 2   | 1 | 2   | 1 |
| 48.                            | Лук спортивный классический специализация «ЗД», «КЛ»                | штук | на обучающегося | 2   | 1 | 2   | 1 |

|     |                                                                      |      |                 |     |   |     |   |
|-----|----------------------------------------------------------------------|------|-----------------|-----|---|-----|---|
|     | (груз массой 300-500 гр)                                             |      |                 |     |   |     |   |
| 49. | Наконечник для деревянных стрел                                      | штук | на обучающегося | 12  | 1 | 24  | 1 |
| 50. | Наконечник для карбоновых стрел                                      | штук | на обучающегося | 12  | 1 | 24  | 1 |
| 51. | Оперение для стрел                                                   | штук | на обучающегося | 50  | 1 | 100 | 1 |
| 52. | Оперение натуральное для стрел                                       | штук | на обучающегося | 50  | 1 | 100 | 1 |
| 53. | Пин для стрел                                                        | штук | на обучающегося | 100 | 1 | 150 | 1 |
| 54. | Пип-сайт                                                             | штук | на обучающегося | 2   | 1 | 2   | 1 |
| 55. | Плечи для классического лука                                         | пар  | на обучающегося | 2   | 2 | 2   | 2 |
| 56. | Плунжер для классического лука                                       | штук | на обучающегося | 2   | 1 | 4   | 1 |
| 57. | Подставка под блочный лук                                            | штук | на обучающегося | 1   | 1 | 1   | 1 |
| 58. | Полочка для блочного лука                                            | штук | на обучающегося | 2   | 1 | 2   | 1 |
| 59. | Полочка для классического лука                                       | штук | на обучающегося | 5   | 1 | 5   | 1 |
| 60. | Прицел для блочного лука                                             | штук | на обучающегося | 2   | 1 | 2   | 1 |
| 61. | Рукоятка к луку                                                      | штук | на обучающегося | 1   | 1 | 1   | 1 |
| 62. | Скоп                                                                 | штук | на обучающегося | 2   | 1 | 2   | 1 |
| 63. | Стабилизатор длинный (передний) (размер – 26, 28, 30, 31, 32 дюймов) | штук | на обучающегося | 1   | 2 | 1   | 2 |
| 64. | Стабилизатор короткий (боковой) (размер – 10, 12, 15 дюймов)         | штук | на обучающегося | 2   | 2 | 2   | 2 |
| 65. | Тройник для системы стабилизаторов                                   | штук | на обучающегося | 1   | 2 | 1   | 2 |
| 66. | Трубка карбоновая для стрел                                          | штук | на обучающегося | 12  | 1 | 24  | 1 |
| 67. | Хвостовик для деревянных                                             | штук | на обучающегося | 100 | 1 | 150 | 1 |

|     |                                                     |      |                 |     |   |     |   |
|-----|-----------------------------------------------------|------|-----------------|-----|---|-----|---|
|     | стрел                                               |      |                 |     |   |     |   |
| 68. | Хвостовик для карбоновых стрел                      | штук | на обучающегося | 100 | 1 | 150 | 1 |
| 69. | Экстендер – переходник (для системы стабилизаторов) | штук | на обучающегося | 1   | 2 | 1   | 2 |

## 6.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 14

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                          |                      |                   |                                                        |                               |                                     |                               |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| №<br>п/п                                                         | Наименование                             | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки                            |                               |                                     |                               |
|                                                                  |                                          |                      |                   | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего спортивного мастерства |                               |
|                                                                  |                                          |                      |                   | количество                                             | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                          | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»                              |                                          |                      |                   |                                                        |                               |                                     |                               |
| 1.                                                               | Брюки спортивные для выступления (белые) | пар                  | на обучающегося   | 2                                                      | 1                             | 2                                   | 1                             |
| 2.                                                               | Головной убор (панама, кепка, шапка)     | штук                 | на обучающегося   | 2                                                      | 1                             | 2                                   | 1                             |
| 3.                                                               | Жилет утепленный                         | штук                 | на обучающегося   | 1                                                      | 2                             | 1                                   | 2                             |
| 4.                                                               | Костюм спортивный                        | штук                 | на обучающегося   | 2                                                      | 2                             | 2                                   | 2                             |
| 5.                                                               | Костюм спортивный ветрозащитный          | штук                 | на обучающегося   | 1                                                      | 2                             | 1                                   | 2                             |
| 6.                                                               | Костюм спортивный                        | штук                 | на обучающегося   | 1                                                      | 2                             | 1                                   | 2                             |

|                                |                                                |      |                 |   |   |   |   |
|--------------------------------|------------------------------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|
|                                | утепленный                                     |      |                 |   |   |   |   |
| 7.                             | Крага (защита)                                 | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8.                             | Кроссовки спортивные                           | пар  | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9.                             | Нагрудник                                      | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 10.                            | Напальчник для стрельбы для классического лука | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11.                            | Релиз (размыкатель) для блочного лука          | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12.                            | Сапоги резиновые                               | пар  | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13.                            | Футболка с длинным рукавом (белая)             | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14.                            | Футболка с коротким рукавом (белая)            | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15.                            | Юбка для выступлений (белая)                   | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16.                            | Штангетки                                      | пар  | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «ЗД» |                                                |      |                 |   |   |   |   |
| 17.                            | Ботинки туристические                          | пар  | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 18.                            | Брюки спортивные для выступления               | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 19.                            | Головной убор (панама, кепка, шапка)           | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 20.                            | Жилет утепленный                               | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 21.                            | Костюм спортивный                              | штук | на обучающегося | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 22.                            | Костюм спортивный ветрозащитный                | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 23.                            | Костюм спортивный утепленный                   | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 24.                            | Крага (защита)                                 | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 25.                            | Кроссовки спортивные                           | пар  | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 26.                            | Нагрудник                                      | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 |

|     |                                                                |      |                 |   |   |   |   |
|-----|----------------------------------------------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|
| 27. | Напальчник для стрельбы для «3Д» длинный лук (не раздельный)   | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 28. | Напальчник для стрельбы для «3Д» составной лук (не раздельный) | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 29. | Напальчник для стрельбы для классического лука                 | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 30. | Релиз (размыкатель) для блочного лука                          | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 31. | Футболка с длинным рукавом                                     | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 32. | Футболка с коротким рукавом                                    | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |

### **6.3. Кадровые условия реализации Программы:**

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками, привлеченных к работе с обучающимися, соответствует требованиям ФССП к кадровому составу организаций, реализующих Программы.

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 целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, тренер – преподаватель должен получать дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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.

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

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

3. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 N 127-ФЗ;

4. Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядком приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

5. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», с изменениями и дополнениями от 07.07. 2022 г.

6. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

7. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденный приказом Минспорта России от 09.11 2022 № 955.

9. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. - М.: ФиС,

10. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. -

М: РГАФК, 1995.

11. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов профессиональных умений для выполнения и исправления ошибок в технике стрельбы из лука. М.: ГЦОЛИФК, 1987.

12. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов институтов физической культуры профессиональных умений по выявлению и исправлению ошибок в технике стрельбы из лука: Диссертация на соискание ученой степени канд. пед. наук. - М., 1987.

13. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Про-свещение, 1980.

14. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1986.

15. Корх А.Я. Спортивная стрельба. - М: ФиС, 1987.

### ***Интернет ресурсы:***

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Официальный сайт Национальной антидопинговой организации РУСАДА <http://rusada.ru/>

3. Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга <https://kfis.gov.spb.ru/>

4. Официальный сайт Общероссийской общественной организация «Российская федерация стрельбы из лука» <https://archery.su/page/about.html>

5. Официальный сайт Санкт-Петербургской федерации стрельбы из лука <https://archery.spb.ru/>

6. Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <http://fcpsr.ru/>

Приложение № 1  
к дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки по виду  
спорта «стрельба из лука»,  
утвержденной приказом  
директора Учреждения  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г. №  
\_\_\_\_\_

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки                                                     |                                     |
|----------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|          |                                    | Этап совершенствования спортивного мастерства                               | Этап высшего спортивного мастерства |
|          |                                    | Недельная нагрузка в часах                                                  |                                     |
|          |                                    | 24                                                                          | 32                                  |
|          |                                    | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                                     |
|          |                                    | 4                                                                           | 4                                   |
|          |                                    | Наполняемость групп (человек)                                               |                                     |
|          |                                    | 2                                                                           | 1                                   |
|          |                                    |                                                                             |                                     |
| 1.       | Общая физическая подготовка        | 325                                                                         | 280                                 |
| 2.       | Специальная физическая подготовка  | 336                                                                         | 530                                 |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях | 140                                                                         | 180                                 |
| 4.       | Техническая подготовка             | 215                                                                         | 232                                 |
| 5.       | Тактическая подготовка             | 45                                                                          | 76                                  |

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки                                                     |     |     |                                     |      |      |
|------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------------------------------|------|------|
|                              |                                                   | Этап совершенствования спортивного мастерства                               |     |     | Этап высшего спортивного мастерства |      |      |
|                              |                                                   |                                                                             |     |     |                                     |      |      |
|                              |                                                   | Недельная нагрузка в часах                                                  |     |     |                                     |      |      |
|                              |                                                   | 24                                                                          |     |     | 32                                  |      |      |
|                              |                                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |     |     |                                     |      |      |
|                              |                                                   | 4                                                                           |     |     | 4                                   |      |      |
|                              |                                                   | Наполняемость групп (человек)                                               |     |     |                                     |      |      |
| 2                            |                                                   |                                                                             | 1   |     |                                     |      |      |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 4                                                                           | 10  | 20  | 25                                  | 42   | 76   |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 4                                                                           | 11  | 20  | 26                                  | 45   | 76   |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2                                                                           | 4   | 6   | 6                                   | 8    | 8    |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | -                                                                           | -   | 8   | 14                                  | 18   | 25   |
| 10.                          | Судейская практика                                | -                                                                           | -   | 7   | 10                                  | 20   | 25   |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2                                                                           | 4   | 7   | 8                                   | 33   | 78   |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 2                                                                           | 4   | 7   | 10                                  | 33   | 78   |
| Общее количество часов в год |                                                   | 312                                                                         | 416 | 728 | 832                                 | 1248 | 1664 |

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта  
«стрельба из лука», утвержденной приказом  
директора Учреждения  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_

**Учебно-тематический план**

| Этап спортивной подготовки                    | Темы                                                                                             | Объем времени в год (в часах) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈ 2520</b>                 |                  |                                                                                                                                                                                                              |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 420                         | сентябрь         | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
|                                               | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность                                 | ≈ 420                         | октябрь          | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                          |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 420                         | ноябрь           | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | ≈ 420                         | декабрь          | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые                                                                            |

| Этап спортивной подготовки          | Темы                                                                                                                                  | Объем времени в год (в часах)             | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                                                       |                                           |                  | качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.                                                                                                                                                                                     |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                                                                 | ≈ 420                                     | январь           | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                                                                  | ≈ 420                                     | февраль-май      | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия                                                                                              | в переходный период спортивной подготовки |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>                                                                                 | ≈ 4560                                    |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 912                                     | сентябрь         | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.                                       |
|                                     | Социальные функции спорта                                                                                                             | ≈ 912                                     | октябрь          | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.                                                           |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                                                           | ≈ 912                                     | ноябрь           | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                     |

| Этап спортивной подготовки | Темы                                                                 | Объем времени в год (в часах)             | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | ≈ 912                                     | декабрь          | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                  |
|                            | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 912                                     | май              | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
|                            | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |