ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА:

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука, утвержденного приказом Минспорта России от 27.03.2013 г. №148)

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – 3 года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года;

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

г. Чебоксары, 2017 год

**СОДЕРЖАНИЕ:**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА....................................................................................................3

1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности...................................................3

1.2 Специфика организации тренировочного процесса.....................................................................5

1.3 Структура системы многолетней спортивной подготовки...........................................................6

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ............................................................................................................10

2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука». Требования к количественному и качественному составу групп подготовки ………………………………...............10

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки..................11

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности.........................................................12

2.4 Режимы тренировочной работы................................................................................................13

2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.......................................................................................................................................14

2.6 Предельные тренировочные нагрузки........................................................................................15

2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Тренировочные сборы...........................................................................................................16

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию……………….………..….. 17

2.9 Объем индивидуальной спортивной подготовки …………………………………………………… 20

2.10. Структура годичного цикла.......................................................................................................20

2.11 Медицинское сопровождение тренировочного процесса.............................................................22

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.........................................................'..................................................23

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий...............................................................23

3.2 Практические рекомендации по проведению тренировочных занятий…………………………….. 47

3.3 Общие требования безопасности.................................................................................................50

3.3.1 Требования безопасности перед началом тренировочного занятия……………………………….. 50

3.3.2 Требования безопасности во время тренировочного занятия......................................................50

3.3.3 Требования безопасности в аварийных ситуациях.....................................................................50

3.3.4 Требования безопасности по окончании тренировочного занятия………………………............. 50

3.4 Программный материал для проведения теоретических и практических занятий……...................51

3.5 Планирование спортивных результатов......................................................................................55

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки…………………….........................55

3.7 Планы применения восстановительных средств..........................................................................59

3.8 Планы антидопинговых мероприятий.........................................................................................61

3.9 Планы инструкторской и судейской практики............................................................................62

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (виды контроля). ОЦЕНКА КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ........................................................62

4.1 Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки …………………………………………………………………………………….. 63

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку. Переводные нормативы по годам и этапам подготовки …………………………………….............................................................64

4.2 Методические указания по организации тестирования..............................................................66

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ............................................................67

5.1 Список литературных источников............................................................................................67

5.2 Список интернет-ресурсов........................................................................................................67

Приложение. Примерный календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий....................................................................................................................................68

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» (далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука», утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. №148 и примерной программой спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука», рекомендованной Методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по спортивной подготовке к внедрению в тренировочный процесс в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «Стрельба из лука».

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, тесная взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и медицинского контроля.

Программа подготовки спортсменов, специализирующихся в стрельбе из лука, на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом и стрельбой из лука в частности;

укрепление здоровья и закаливание организма;

обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков из лука и формирование и развитие специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;

овладение техникой стрельбы из лука и ее дальнейшее совершенствование;

участие спортсменов в соревнованиях, выполнение разрядов;

накопление опыта участия в соревнованиях;

формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный и соревновательный процессы;

совершенствование специальных психических качеств, определяющих успешность овладения техникой стрельбы из лука и выступления стрелков на соревнованиях;

овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Нормативная часть программы определяет режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

**1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

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

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

Стрельба из классического лука является олимпийским видом спорта с 1900г.

Стандартными на международных соревнованиях являются дистанции, измеряемые в метрах.

Стрельба ведется сериями по три или по шесть стрел. По стандартам WA *(World Archery – Международная федерация стрельбы из лука)* на серию из 3 стрел дается 2 минуты, на серию из 6 стрел - 4 минуты.

Стрельба ведется по стандартным мишеням WA*.* Бумажные мишени состоят из концентрических кругов разного цвета. Размер мишени для олимпийской дистанции 70 метров - 122 см.

Стандартные дистанции для стрельбы:

• в помещении:

18, 30, 50 м (мужчины и женщины);

• на открытом воздухе:

30, 50, 70, 90 м (мужчины); 30, 50, 60, 70 м (женщины).

Стрельба из лука как вид спорта выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин в стрельбе из лука представлен в **таблице 1.**

**Таблица 1**

**Дисциплины вида спорта «Стрельба из лука» (номер-код - 0220005611Я)**

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплины | Номер-код |
| 1 | 2 |
| КЛ- 12м (30+30 выст.) | 0220161811Н |
| КЛ - 18 м (30+30 выст.) + финал | 0220051811Я |
| КЛ - 50 м, 30 м (72 выст.) | 0220401811Н |
| КЛ - 60 м (36+36 выст.) + финал | 0220131811Н |
| КЛ - 60 м, 50 м, 40 м, 30 м (144 выст.) +60 м финал | 0220121811Д |
| КЛ - 70 м (36+36 выст.) + финал | 0220061611Я |
| КЛ- 70м (72 выст.) | 0220381811Б |
| КЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 60 м финал | 0220421811Ю |
| КЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал | 022011 1811Б |
| КЛ - 90 м (72 выст.) | 0220361811А |
| КЛ - 90 м, 70 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал | 0220071811А |
| КЛ - командные соревнования (квалификация + финал 60 м) | 022001 1811Н |
| КЛ - командные соревнования - микс (квалификация + финал 60 м) | 0220451811Н |
| КЛ командные соревнования (квалификация + финал 70 м) | 0220151611Я |
| КЛ - командные соревнования - микс (квалификация + финал 70 м) | 0220441811Я |
| КЛ - командные соревнования 1 8 м (квалификация + финал) | 0220141811Я |
| БЛ - 12 м (30+30 выстрелов) | 0220251811Н |
| БЛ- 18м (30+30 выст.) + финал | 0220081811Я |
| БЛ - 50 м (36+36 выст.) + финал | 0220461811Я |
| БЛ - 50 м, 30 м (72 выст.) | 0220411811Н |
| БЛ - 60 м (36+36 выст.) + финал | 0220201811Н |
| БЛ - 60 м, 50 м, 40 м, 30 м (144 выст.) + 60 м финал | 0220211811Д |
| БЛ - 70 м (36+36 выст.) + финал | 0220171811Я |
| БЛ - 70 м (72 выст.) | 0220391811 Б |
| БЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 60 м финал | 0220431811Ю |
| БЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал | 0220191811Б |
| БЛ - 90 м (72 выст.) | 0220371811А |
| БЛ - 90 м, 70 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал | 0220181811А |
| БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 50 м) | 0220471811Я |
| БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 60 м) | 0220241811Н |
| БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 70 м) | 0220231811Я |
| БЛ - командные соревнования 18м (квалификация + финал) | 0220221811Я |
| БЛ - командные соревнования - микс (квалификация + финал 50 м) | 0220481811Я |
| Ачери-гонка 10 км | 0220023811Э |
| Ачери-гонка 12,5 км | 0220033811М |
| Ачери-гонка 8 км | 0220043811Д |
| Ачери-масстарт 10 км | 0220103811М |
| Ачери-масстарт 6 км | 0220263811Д |
| Ачери-масстарт 7,5 км | 0220273811Э |
| Ачери-персьют 10 км | 0220283811М |
| Ачери-персьют 6 км | 0220293811Д |
| Ачери-персьют 8 км | 0220303811Э |
| Ачери-спринт 4 км | 022031 3811Д |
| Ачери-спринт 6 км | 0220323811Э |
| Ачери-спринт 7,5 км | 0220355811М |
| Ачери-эстафета (3 чел. х 6 км) | 0220333811Б |
| Ачери-эстафета (4 чел. х 6 км) | 0220343811А |
| Ачери-кросс 2,5-7,5 км | 0220091811Л |
| ЗД стрельба из лука | 0220491811Л |

В каждой дисциплине спортсмены стреляют квалификационный круг согласно наименованию дистанции. На каждой дистанции выполняется 10 серий по 3 выстрела на соревнованиях в зале, 6 серий по 6 выстрелов - на соревнованиях на стадионе. По результатам квалификационного круга формируется олимпийская сетка для проведения финалов на выбывание. Финальная сетка формируется по принципу кубковой системы. Личные соревнования проводятся по системе с выбыванием после первого поражения.

В программе спортивных соревнований дисциплины «ачери» победители определяются:

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

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

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

В видах программы спортивных соревнований в дисциплине ЗД победители определяются в соответствии с правилами дисциплины ЗД.

**1.2 Специфика организации тренировочного процесса**

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также в праздничные дни и во время нахождения тренера в отпуске и командировках.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

• групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

• работа по индивидуальным планам;

• тренировочные сборы;

• участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

• инструкторская и судейская практика;

• медико-восстановительные мероприятия;

• тестирование и контроль;

• система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта «Стрельба из лука», допускается привлечение спортивного психолога и дополнительного тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по стрельбе из лука утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися разных этапов подготовки, при этомдолжны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовленности спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышается допустимая единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышается допустимый максимальный количественный состав объединенной группы.

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

• перспективное планирование;

• ежегодное планирование;

* + - ежеквартальное планирование;

• ежемесячное планирование.

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

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

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

Результатом сдачи промежуточной аттестации является выполнение нормативных требований в соответствии с программой спортивной подготовки.

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

**1.3 Структура системы многолетней спортивной подготовки**

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

***организационно-управленческий процесс*** на этапах и периодах спортивной подготовки по стрельбе из лука;

***система отбора и спортивной ориентации,*** представляющая собой процесс, направленный на выявление предрасположенности у юных спортсменов к занятиям стрельбой из лука;

**- *тренировочный процесс*** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей тренировочной деятельности, а также финансовое, материально-техническое, информационное, научное и медицинское обеспечение и восстановительные мероприятия. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, успешными предпосылками которых является достижение высокого спортивного результата;

***- спортивное соревнование*** *-* это состязание среди спортсменов или команд по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). Спортивные соревнования проводятся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам, видам программы), признанным в Российской Федерации в строгом соответствии с принятыми правилами соревнований и требованиями Положения о Единой всероссийской спортивной классификации. В зависимости от уровня соревнований включается в календарные спортивные планы органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта всех уровней;

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

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

Построение многолетней подготовки в стрельбе из лука содержит следующие компоненты:

этапы многолетней подготовки спортсмена;

возраст спортсмена на каждом из этапов;

главные задачи подготовки;

основные средства и методики тренировок;

предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Структура многолетней спортивной подготовки по стрельбе из лука предусматривает планирование и контроль материала на четырех этапах **(таблица 2).**

**Таблица 2 Структура многолетней спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Стадии** | **Этапы спортивной подготовки** | | |
|  | **Название** | **Обозначение** | **Период** |
| Базовая подготовка | Этап начальной подготовки | НП | До года |
| Свыше года |
| Максимальная реализация индивидуальных возможностей | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Т (СС) | Начальной спортивной специализации  (до двух лет) |
| Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет) |
| Этап совершен­ствования спортивного мастерства | ССМ | Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) |

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение **конкретных задач:**

**1. Этап начальной подготовки (до года, свыше года):**

а) формирование у спортсмена сознательного отношения к занятиям и стойкого интереса к стрельбе из лука в частности;

б) освоение гигиенических правил;

в) развитие общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения техники стрельбы из лука;

г) усвоение мер безопасности при обращении с луком и правил поведения;

д) овладение базовой техникой стрельбы из лука;

е) участие в классификационных соревнованиях и выполнение нормативов юношеских разрядов;

ж) поэтапный последовательный отбор детей в группу тренировочного этапа подготовки.

**2.** **Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):**

а) дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма;

б) формирование знаний о возникновении и развитии стрельбы из лука в России; об участии стрелков из России в чемпионатах мира и Олимпийских играх;

в) повышение уровня общей и специальной физической и психической подготовленности стрелков из лука;

г) закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах и на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;

д) расширение и углубление знаний о выстреле из лука и элементах техники его выполнения;

е) совершенствование специальных психических качеств, определяющих успешность овладения техникой стрельбы из лука и выступления стрелков на соревнованиях;

ж) участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение взрослых разрядов или КМС;

з) накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный и соревновательный процессы;

и) ознакомление с деятельностью и значением сердечно-сосудистой и дыхательной систем в подготовке спортсмена;

к) освоение знаний о гигиене спорта, антидопинговом контроле; л) овладение навыками инструкторской и судейской практик.

**3.** **Этап совершенствования спортивного мастерства:**

а) дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической, психической и интеллектуальной подготовленности стрелков из лука, совершенствование навыков самоуправления психофизическим состоянием для формирования индивидуального оптимального психофизического состояния (ОПС);

б) изучение материальной части новых моделей луков избранного вида стрельбы, овладение навыками устранения неполадок;

в) ознакомление с понятиями и законами внутренней и внешней баллистики;

г) дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из лука:

д) формирование тактического мышления и повышение уровня тактической подготовленности;

е) увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок;

ж) участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение нормативов кандидата в мастера спорта или мастера спорта, подтверждение выполнения норматива кандидата в мастера спорта;

з) ознакомление со строением и организацией центральной и периферической нервной системы и их ролью в жизнедеятельности организма;

и) ознакомление с принципами построения тренировочного занятия (второй год), углубление знаний о построении занятий, самостоятельное составление планов личных тренировок и проведения отдельных занятий в группах начальной подготовки по заданию тренера (третий год);

к) проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера, а в тренировочных группах - отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера; оказание помощи тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься стрельбой из лука;

л) расширение и углубление знаний о судействе; участие в работе судейской коллегии; работа в качестве судьи; участие в организации и проведении соревнований.

**4. Этап высшего спортивного мастерства:**

а) формирование умений и навыков по выполнению упражнений, направленных на произвольное управление мышечным тонусом;

б) совершенствование навыков выполнения необходимых упражнений саморегуляции психических состояний; совершенствование навыков по формированию индивидуального оптимального психофизического состояния (ОПС);

в) увеличение специализированной тренировочной нагрузки;

г) увеличение соревновательных нагрузок;

д) ознакомление с восстановительными мероприятиями и регулярное их проведение;

е) совершенствование знаний в области теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, развитие интеллектуальных способностей;

ж) развитие внутреннего самоконтроля в процессе тренировок и соревнований;

з) совершенствование тактического мышления и повышение уровня тактической подготовленности;

и) углубление знаний об утомлении и переутомлении, о методах профилактики этих состояний;

к) углубление знаний о самоконтроле, показателях общего состояния спортсмена; ведение дневника; приобретение навыков выполнения анализа результатов, формулирования выводов и предложений;

л) совершенствование навыков вариативности и помехоустойчивости техники стрельбы из лука;

м) дальнейшее совершенствование элементов техники выполнения

выстрела из лука;

н) участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение

разряда кандидата в мастера спорта (КМС), нормативов мастера спорта (МС) и мастера спорта международного класса (МСМК), завоевание права быть кандидатом и членом сборных команд, обществ, ведомств, страны;

о) углубление знаний о внимании, проявлении волевых качеств и методах их развития, темпераменте и характере, которые влияют на поведение, подготовку и успешность выступлений спортсмена на соревнованиях, о мотивационной сфере и целях деятельности спортсмена;

п) усвоение сведений о принципах построения рационального питания, о значении жиров, белков, углеводов, минеральных веществ и витаминов;

р) проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера;

с) работа в составе судейской бригады, участие в организации и проведении соревнований.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный**

**возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки**

**и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку**

**в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта**

**«стрельба из лука»**

**Таблица 3**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, учебная нагрузка, требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) | | Количество часов в неделю (тренировочная нагрузка) | Нормативные требования к составу занимающихся |
| минимальная | максимальная |
| Этап начальной подготовки (НП) | до года | 3 | 11 | 10-12 | 24 | 6 | Выполнение нормативов ОФП и СФП |
| свыше года | 24 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (СС) | до двух лет | 5 | 12 | 8-10 | 20 | 9 | Норматив 2 и 3 спортивного разрядов, выполнение нормативов ОФП и СФП |
| свыше двух лет | 16 | 16 | Норматив 1 спортивного разряда, выполнение нормативов ОФП и СФП |
| Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) | до года | без ограничений | 13 | 4-7 | 10 | 24 | Норматив КМС, выполнение нормативов ОФП и СФП |
| свыше года | 8 |

На этап начальной подготовки зачисляются лица с 11 лет, желающие заниматься стрельбой из лука. Эти спортсмены должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

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

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

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

Максимальная наполняемость групп не должна превышать суммы двух минимальных значений.

Допускается проведение тренером тренировочных занятий одновременно с занимающимися разных этапов подготовки. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, определяемый по группе, имеющий меньший показатель в данной графе.

Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше года и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 8 человек;

б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 16 человек.

**2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной**

**подготовки**

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по стрельбе из лука представлены в **таблице 4.**

**Таблица 4**

**Соотношение объемов тренировочного процесса на различных этапах по виду спорта «Стрельба из лука»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 52-68 | 43-55 | 26-34 | 19-25 | 19-25 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 22-28 | 26-34 | 31-39 | 39-50 | 40-50 |
| Техническая подготовка (%) | 10-14 | 14-18 | 20-26 | 16-20 | 9-13 |
| Тактическая теоретичес-кая психологическая подготовка (%) | - | - | 4-6 | 6-8 | 10-14 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 2-4 | 4-6 | 6-8 | 7-9 | 8-12 |

**Таблица 5**

**ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

**тренировочных занятий по стрельбе из лука, из расчета 52 недели (час)**

**(по нормативам максимального объема тренировочной нагрузки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ | | | | | | | | | |
|  | Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
|  | До одного года | | Свыше одного года | | До двух лет | | Свыше двух лет | |
|  | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 165 | 52,9 | 165 | 52,9 | 125 | 26,7 | 179 | 21,5 | 269 | 21,6 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 87 | 27,9 | 87 | 27,9 | 164 | 35 | 340 | 40,9 | 506 | 40,5 |
| 3 | Техническая подготовка (%) | 37 | 11,9 | 37 | 11,9 | 107 | 22,9 | 159 | 19,1 | 161 | 12,9 |
| 4 | Тактическая подготовка | - | - | - | - | 22 | 4,7 | 40 | 4,8 | 137 | 11 |
| 5 | Теоретическая подготовка (%) | - | - | - | - | 7 | 1,5 | 8 | 1 | 24 | 1,9 |
| 6 | Психологическая подготовка | - | - | - | - | 2 | 0,4 | 20 | 2,4 | 23 | 1,8 |
| 7 | Контрольно-переводные нормативы | 4 | 1,3 | 4 | 1,3 | 4 | 0,9 | 6 | 0,7 | - | - |
| 8 | Соревнования (%) | 12 | 3,8 | 12 | 3,8 | 30 | 6,4 | 66 | 7,9 | 108 | 8,7 |
| 9 | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | - | - | - | - | 4 | 0,5 | 8 | 0,6 |
| 10 | Медицинское обследование | 4 | 1,3 | 4 | 1,3 | 4 | 0,9 | 4 | 0,5 | 4 | 0,3 |
| 11 | Восстановитель­ные мероприятия (%) | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 0,6 | 6 | 0,7 | 8 | 0,6 |
| 12 | Общее количество часов в год, из расчета 52 недели | 312 | 100 | 312 | 100 | 468 | 100 | 832 | 100 | 1248 | 100 |
|  | Количество часов в неделю | 6 | | 6 | | 9 | | 16 | | 24 | |
|  | Количество тренировок в неделю | 3-4 | | 3-5 | | 4-6 | | 7-12 | | 9-14 | |
| 13 | Количество тренировок в год | 208 | | 260 | | 312 | | 624 | | 728 | |

2.3 **Планируемые показатели соревновательной деятельности**

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

Различают:

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

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

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по стрельбе из лука представлены в **таблице 6.**

Условия участия в соревнованиях определяются положениями о соревнованиях, разработанными и утвержденными организаторами соревнований.

**Таблица 6**

**Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
|  |
| **Контрольные** | **-** | **1** | **2-3** | **3-4** | **7-9** |
| **Отборочные** | **-** | **1** | **1-3** | **1-3** | **4-6** |
| **Основные** | **-** | **1** | **1-2** | **1-3** | **4-5** |

2.4 **Режимы тренировочной работы**

С учетом специфики стрельбы из лука определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются соответствии с тендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по стрельбе из лука определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по стрельбе из лука осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах 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 **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

***Медицинские требования***

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

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

Учреждение спортивной направленности обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

***Возрастные требования***

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

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленному федеральным стандартом спортивной подготовки по стрельбе из лука и указанному в таблице 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

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

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

***Психофизические требования***

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются специальные психофизические требования.

Подготовка стрелка из лука к спортивной деятельности заключается в формировании его общей готовности - физической, специальной технической, тактической и психологической.

Эффективная реализация накопленного потенциала спортсмена зависит от уровня приобретенных умений и навыков и способности оптимального их применения на практике в часто меняющихся условиях соревновательной деятельности.

В стрельбе каждое движение несет информацию о параметрах выполнения технического действия во все системы управления (сенсорную, умственную, эмоциональную, физическую). В результате выполнения выстрела происходит взаимодействие функциональных систем организма, определяющих «чувство времени», «чувство дистанции», «чувство выстрела» и др., что позволяет осуществлять точное выполнение всех элементов техники в различных условиях.

Каждое движение стрелка, сопряженное с мышечным усилием по отношению к работе с оружием, управляется координационной системой и связано с решением ***основной задачи*** *-* выполнением высокоэффективного прицельного выстрела.

Специфика стрельбы в условиях экстремальной деятельности заключается в непрерывном контроле и анализе эффективности выполнения собственных технических действий. Появление ошибок случайного характера отражается на меткости и кучности стрельбы.

Систематические ошибки связаны с запоминанием их по отношению к программе двигательного акта. Автоматизация стрелковых действий квалифицированных спортсменов сопровождается осознанием собственных движений, что складывается из опыта стрелковой подготовки и уровня психоэмоциональной устойчивости.

Отмечена отрицательная связь между чувствительностью нервной системы к параметрам движения и помехоустойчивостью, поскольку чувствительность к собственным движениям тонкого характера (мелкая моторика) также подвержена действию помех, значительно снижающих надежность стрельбы, что особенно проявляется у начинающих стрелков.

У квалифицированных стрелков чувствительность к помехам компенсируется увеличением уровня помехоустойчивости к воздействию различных специфических для стрельбы из лука стрессогенных факторов.

Внезапные ситуации, возникающие в условиях лимита времени, отведенного правилами соревнований, могут вызывать повышение уровня психоэмоционального напряжения у спортсменов, что в условиях экстремальной деятельности способно отразиться на эффективности стрельбы и играть роль раздражителя или стресс-фактора, который требует от спортсмена контроля эмоционального состояния в создавшейся ситуации.

Особую роль играет психическая работоспособность спортсмена, отражающая энергетические ресурсы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Снижение психической работоспособности отражает уровень психического напряжения и связано с утомлением.

Состояния, возникающие у спортсмена в спортивной деятельности, представлены в **таблице 7.**

**Таблица 7.**  **Психофизические состояния спортсменов**

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивная деятельность | Состояние |
| В тренировочной | • Стремление к независимости  • Эмоциональная восприимчивость |
| В предсоревновательной | • Волнение  • Тревожность  • Выраженная восприимчивость к внешним раздражителям  • Настороженность  • Предстартовое напряжение |
| В соревновательной | • Эмоциональное возбуждение  • Эмоциональная неустойчивость  • Психическое напряжение (напряженность) |
| В послесоревновательной | • Фрустрация  • Воодушевление  • Стремление к независимости  • Радость/апатия |

**2.6 Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждом возрастном периоде. Слабое тренировочное воздействие не оказывает существенного влияния на организм, при чрезмерных тренировочных нагрузках может произойти преждевременное утомление.

В процессе многолетней спортивной тренировки режим тренировочных нагрузок постоянно меняется, в результате чего в организме спортсменов происходят морфологические, функциональные и биохимические перестройки, способствующие повышению физической работоспособности. Такие изменения тесно связаны с процессом совершенствования технического мастерства, увеличением функциональной работоспособности, овладением тактическими навыками. Поэтому в практике спортивной тренировки уровень спортивного мастерства принято оценивать в комплексе.

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности. Тренировочные сборы**

Минимальные количественные показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 6 настоящей программы. Предельный объем соревновательной деятельности устанавливается индивидуально для каждого спортсмена с учетом циклов подготовки. Рекомендуется при определении максимального объема соревновательной деятельности не превышать минимальный объем более чем в 2 раза.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов **(таблица 8).**

**Таблица 8**

**Перечень тренировочных сборов**

**Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 18 | | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 14 | | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 14 | | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 | | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | | | Не менее 60% от состава группы, проходящей спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 60 дней | | - | | В соответствии с правилами приема |

2.8 **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Материально-техническое обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, должно быть предоставлено спортсменам в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» и включать в себя:

оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки;

спортивную экипировку;

проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для прохождения спортивной подготовки, указаны в **таблице 9.**

**Таблица 9**

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки стрелков из лука**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Спортивный классический лук в сборе | Штук | 12 |
| 2. | Спортивный блочный лук в сборе | Штук | 4 |
| 3. | Стрелы для спортивного лука в сборе | Штук | 144 |
| 4. | Заколка для мишени | Штук | 48 |
| 5. | Мишени разные для стрельбы из лука | Штук | 250 |
| 6. | Подставка для лука и стрел | Штук | 12 |
| 7. | Щит для стрельбы из лука | Штук | 6 |
| 8. | Флажок для указания направления ветра при стрельбе из лука | Штук | 6 |
| 9. | Нить для тетивы | Бобина 450 г | 4 |
| 10. | Нить для обмотки тетивы | Катушка | 6 |
| 11. | Хвостовики | Штук | 250 |
| 12. | Наконечники | Штук | 144 |
| 13. | Клей для оперения | Тюбик | 12 |
| 14. | Оперение | Штук | 500 |
| 15. | Кликер | Штук | 12 |
| 16. | Полочка | Штук | 70 |
| 17. | Релиз (размыкатель) | Штук | 4 |
| 18. | Полочка для блочного лука | Штук | 4 ' |
| 19 | Крага | Штук | 12 |
| 20 | Напальчник (фартук) | Штук | 12 |
| 21 | Т-образная линейка | Штук | 12 |
| 22 | Станок для обрезки стрел | Штук | 1 |
| 23 | Станок для наклейки оперения (пероклейка) | Штук | 1 |
| 24. | Колчан для стрел | Штук | 12 |

Таблица 10

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (на занимающегося)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Единица измерения | Этапы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствова­ния спортивного мастерства | |
| Кол-во | Срок эксплу­атации | Кол-во | Срок эксплу­атации | Кол-во | Срок эксплу­атации |
| 1. | Спортивный классический лук, блочный лук | Штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Колчан для стрел | Штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Древко для стрел | Штук | - | - | 12 | 1 | 12 | 1 |
| 4. | Наконечники | Штук | - | - | 12 | 1 | 12 | 1 |
| 5. | Клей для оперенья | Штук | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 6. | Оперенье для стрел | Штук | - | - | 50 | 1 | 100 | 1 |
| 7. | Хвостовики для стрел | Штук | - | - | 50 | 1 | 100 | 1 |
| 8. | Кликер | Штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Нить для тетивы | Бобина 450 г | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Плечи к луку | Пар | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 11. | Плунжер | Штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Полочка для лука | Штук | - | - | 10 | 1 | 10 | 1 |
| 13. | Прицел | Штук | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 14. | Рукоятка к луку | Штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 15. | Стабилизаторы | Комплект | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 16. | Трубка для стрел с наконечниками | Штук | - | - | 12 | 1 | 24 | 1 |
| 17. | Ящик упаковочный для лука и стрел | Штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |

**Таблица 11**

**Обеспечение спортивной экипировкой (на занимающегося)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | Этапы спортивной подготовки | | | | | | |
|  | Наименование | Единица измерения | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
|  |  |  | Кол-во | Срок эксплуа­тации | Кол-во | | Срок эксплуа­тации | Кол-во | Срок эксплуа­тации |
| 1. | Брюки спортивные | Пар | - | - |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный специальный | Штук | - | - | 1 | | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Костюм спортивный утепленный | Штук | - | - | - | | - | 1 | 2 |
| 4. | Крага | Штук | - | - | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Кроссовки спортивные | Пар | - | - | 1 | | 2 | 1 | 2 |
| 6. | Нагрудник | Штук | - | - | 1 | | 2 | 1 | 2 |
| 7. | Напальчник для стрельбы | Штук | - | - | 1 | | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Сапоги резиновые | Пар | - | - | 1 | | 2 | 1 | 2 |
| 9. | Футболка спортивная | Штук | - | - | 1 | | 1 | 1 | 1 |

**2.9 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Постоянная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

Иногда используется бригадный метод работы, предусматривающий либо подразделение одной группы на несколько небольших подгрупп, обучение в которых проводят помощники тренера, либо одновременную работу сходных по уровню подготовки групп, когда тренеры проводят со спортсменами обеих групп одновременную работу разной тактической направленности с использованием кругового и поточного метода тренировки. При такой организации занятий объем индивидуализации работы с занимающимися увеличивается.

**2.10. Структура годичного цикла**

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла вставляет неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4 до 9 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительный (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В стрельбе из лука по «г^эавленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз: стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых).

Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В тренировочной практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл спортивной тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроциклов основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

В стрельбе из лука, в частности, следует говорить о двухцикловом построении тренировки. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов в зависимости от календаря соревнований.

Годичный цикл в стрельбе из лука включает в себя два подцикла: зимний и летний. Это обусловлено тем, что в зимний сезон (с октября по март) идет стрельба в закрытых помещениях на 18 м, а в летний сезон (с марта по сентябрь) идет стрельба на длинных дистанциях (30-90 м).

Каждый из подциклов состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

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

**2.** **Соревновательный** - наиболее важный, обеспечивает стабилизацию спортивной формы, направлен на сохранение и повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, ее полную реализацию в соревнованиях для достижения максимальных результатов; продолжительность - от 1,5-2 до 4-5 месяцев.

**3.** **Переходный** - соответствует фазе временной утраты спортивной формы, предотвращает перетренированность, обеспечивает полноценное восстановление спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного годичного цикла; продолжительность колеблется от 3-4 до 6-8 недель.

В зависимости от количества выходов спортсмена на пик спортивной формы годичный макроцикл может быть одноцикловым, двухцикловым, трехцикловым и многоцикловым.

В годичном цикле подготовки различают подготовительный, соревновательный, восстановительный и переходный периоды. В подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, быстроты, гибкости) пополнения двигательных навыков специального характера. Для данного этапа характерен достаточно большой объем средств общей физической подготовки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, организуются тренировочные и контрольные стрельбы. Большое внимание уделяется развитию волевых качеств и мотивации спортсмена.

В соревновательном периоде спортивной подготовки основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе начальной подготовки (НП) периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. Также на этом этапе важное значение имеет обучение элементам техники выполнения специальных упражнений.

Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного потенциала.

На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только для совершенствования общей физической подготовленности, но и для восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок или соревнований.

На этапе ВСМ процесс спортивной тренировки направлен на совмещение с соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям условиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются в большей мере, как подготовительные (разминочные) и восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы в тренировках или соревнованиях. Большую роль приобретают восстановительные мероприятия в процессе спортивной подготовки спортсменов.

**2.10. Медицинское сопровождение тренировочного процесса**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н "О Порядке 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».

**В медицинское сопровождение тренировочного процесса входят:**

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при получении заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств;

- выполнение рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н "О Порядке 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»).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах.

В программе даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

**3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

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

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

Основы планирования спортивной подготовки опираются на общепедагогические принципы.

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

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

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

укрепление здоровья и закаливание организма;

содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования основ техники и тактики стрельбы из лука;

приобретение навыка в организации и проведении тренировочных занятий и соревнований;

подготовка и выполнение нормативов ОФП;

содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

обучение технике и тактике стрельбы из лука, подготовка спортивного резерва;

подготовка грамотных инструкторов и судей по стрельбе из лука;

подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня, сборных команд республики, края, области, города, различных клубов;

подготовка из числа занимающихся и судей по виду спорта;

методическая помощь по подготовке олимпийского резерва на основе широкого развития стрельбы из лука.

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

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

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

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

**Этап высшего спортивного мастерства** (ВСМ)формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд мастера спорта. Перевод на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, участия спортсменов в международных спортивных соревнованиях, достижения оптимальных возможностей (выход на модельный уровень физической подготовленности, технико-тактического мастерства, соревновательной деятельности).

**Цель подготовки спортивного резерва** состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства, по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

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

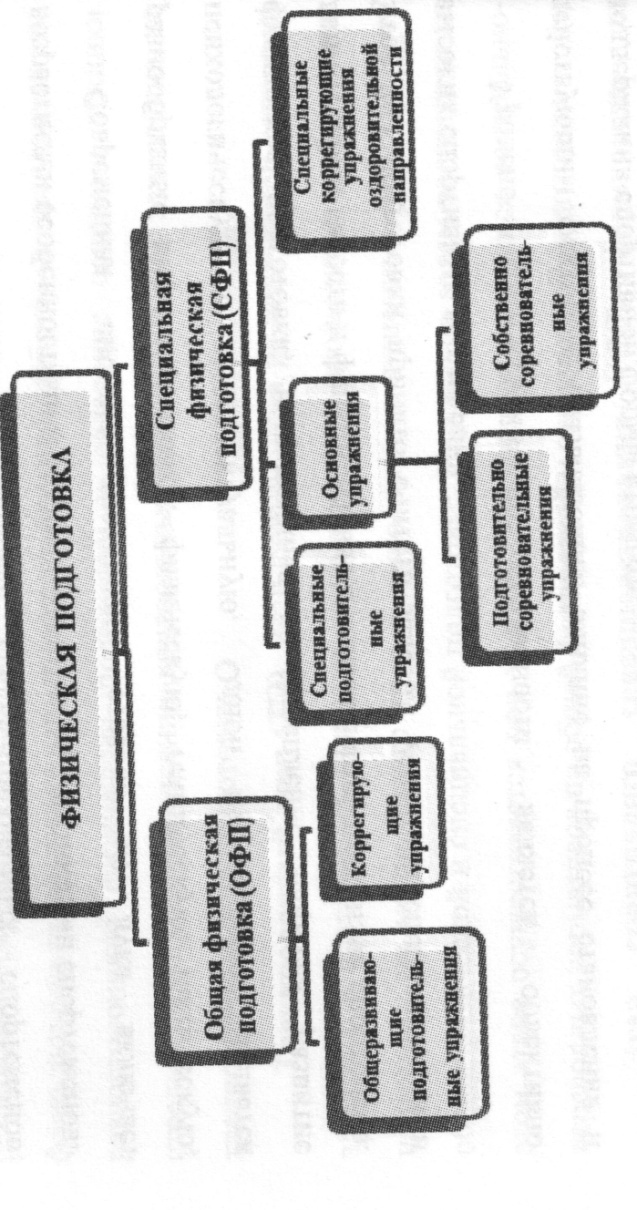
Современная система тренировки стрелка из лука включает разнообразные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную. Одной из основных является физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и функциональных возможностей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

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

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

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

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

**Рис. 1 Принципиальная схема физической подготовки стрелка из лука**

***Общая физическая подготовка направлена*** на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления стрелков, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена.

***Средствами ОФП*** являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств лучника и обогащающей арсенал его двигательных навыков.

Высокий уровень общей физической подготовленности помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, длительное время поддерживать высокий уровень работоспособности, быстрее восстанавливаться после утомительной работы, достигать высоких спортивных результатов.

Выполнение на тренировочных занятиях и соревнованиях продолжительных по времени однородных упражнений требует значительных физических усилий, большого нервного напряжения, что приводит к утомлению, как правило, способствующему снижению эффективности спортивной деятельности и провоцирующему возникновение и закрепление ошибок в технике выполнения выстрела.

Стрелку из лука, обладающему средними физическими данными, часто по силам те физические нагрузки, которые обеспечивают достаточно высокое мастерство. Но многолетние наблюдения за ведущими стрелками и результаты исследовательских работ дают основание утверждать, что ***быстрый рост мастерства* и *продолжительная,*** что немаловажно, успешная деятельность характерна для тех, кто обладает хорошими и отличными физическими данными.

Такие спортсмены отличаются ярко выраженной ***координированностью,*** легче переносят тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее восстанавливаются, в том числе и с помощью упражнений из других видов спорта: бега, плавания, спортивных игр и т.д.

Хотя общая физическая подготовка имеет существенные отличия от СФП и решает свои специфические задачи, она в определенной степени *должна* ***обязательно учитывать специфику избранного вида спорта.***

В силу взаимодействия и взаимообусловленности двигательных качеств и навыков общая физическая подготовка является основой для успешной специальной подготовки.

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

***Средствами специальной физической подготовки*** являются основные, специальные подготовительные и специальные корригирующие упражнения.

**К *основным*** относятся непосредственно сама стрельба в тренировочных и соревновательных условиях. ***Специальные подготовительные*** упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к стрельбе из лука и представляют собой в основном различные сочетания имитаций, как отдельных элементов, так и выстрела, в целом выполняемые с резиновым жгутом, луком и с помощью тренажерных устройств. ***Специальные корригирующие*** упражнения оздоровительной направленности используются для устранения возможных негативных изменений, возникающих у стрелков в процессе длительных многолетних тренировок и соревнований.

***Развитие и совершенствование специальных физических качеств***

В теории и методике спорта принято понимать под физической подготовкой спортсмена процесс развития- его физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях.

К физическим качествам относят силу, выносливость, гибкость, скоростные способности (быстроту), ловкость (координационные способности).

Данные способности лежат в основе спортивной работоспособности, проявляясь непосредственно через технику и тактику стрельбы.

Физическая подготовка осуществляется с помощью ***основных* и *специальных подготовительных*** упражнений. К первым относится непосредственно стрельба, ко вторым - общеразвивающие и специальные упражнения. К общеразвивающим упражнениям обычно относят занятия другими (вспомогательными) видами спорта или занятия любой физической деятельностью, естественно, ***ориентированной на развитие определенных способностей с учетом специфики избранного вида спорта:*** плавание, бег, езда на велосипеде, настольный теннис, катание на коньках, хождение на лыжах и т.д.

Специальные упражнения направлены на развитие физических качеств, непосредственно обеспечивающих эффективное выполнение основного спортивного движения, т.е. выстрела из лука.

В стрельбе из лука необходимы определенные физические качества: сила, силовая статическая выносливость, силовая динамическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость.

Каждый из начинающих стрелков обладает в определенной степени тем или иным уровнем необходимых качеств. Обычно он невысок, поэтому необходимо постоянное совершенствование, которое во многом определяет рост спортивного мастерства и достижений стрелков.

***Сила*** определяется, как способность человека противодействовать сопротивлению и преодолению его за счет мышечных напряжений.

Мышечные сокращения происходят под влиянием нервных импульсов, поступающих из центральной нервной системы. В связи с этим управление работой мышц осуществляется посредством специальных связей между нервной и мышечной системами.

При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, значимость которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления

***Силовые способности принято подразделять на три группы:*** собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость, и для развития каждой из них требуются определенные упражнения.

***К первой группе*** относят движения, связанные с удержанием лука в статическом положении и его растяжением.

***Ко второй группе*** можно отнести действия, обеспечивающие быстрый подъем лука и его растяжение при стрельбе в неблагоприятных метеорологических условиях и при дефиците времени, оставшегося на выполнение выстрела.

***К третьей группе,*** характеризуемой как способность длительное время поддерживать оптимальные силовые напряжения, относится непосредственно сама стрельба.

При анализе действий лучника, выполняющего выстрел, можно выделить ***четыре основные фазы:*** подготовительная (предварительная изготовка), натяжение лука и ориентация его в плоскости стрельбы; уточнение прицеливания с последующим выпуском стрелы; снятие мышечного напряжения (расслабление).

Нагрузка в процессе тренировочного занятия зависит от подбора упражнений и характера их выполнения и количества. Большое значение имеет ***интенсивность мышечных напряжений,*** которую можно повысить путем большей продолжительности упражнения, изменения скорости его выполнения и увеличения массы отягощения.

Величину нагрузки можно также регулировать с помощью изменения интервала отдыха между упражнениями. ***Чем больше нагрузка - тем меньше интервал отдыха.***

***Специальная выносливость лучника*** *-* это способность поддерживать оптимальный уровень работоспособности на протяжении выполнения всего стрелкового упражнения, как во время соревнований, так и в процессе тренировки.

***Специальная статическая силовая выносливость*** *-* это способность лучника к длительному и относительно устойчивому удержанию натянутого лука в процессе прицеливания и обработки выпуска стрелы.

Развитие данной способности предусматривает длительное и многократное повторение позы изготовки и поддержание ее в течение определенного времени. Эти действия направлены на адаптацию организма лучника к специфическим нагрузкам. Тренировку следует планировать таким образом, чтобы стрелок имел некоторый запас прочности при выполнении необходимых элементов выстрела.

Это обусловлено тем обстоятельством, что спортсмен в условиях соревнований испытывает дополнительные психические нагрузки, связанные с их регламентом и воздействием часто негативных факторов (неблагоприятные метеорологические условия), заставляющие его иногда увеличивать количество попыток.

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

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

удержание натянутого лука с сопротивлением 60% от максимального условия в течение 5-6 секунд с интервалами отдыха 2-3 секунды;

удержание растянутого лука с сопротивлением в течение 5-6 секунд с интервалом отдыха 10-15 секунд;

прицеливание с натянутым луком на различных дистанциях;

прицеливание с натянутым луком по уменьшенной мишени. Упражнения с элементами прицеливания можно выполнять, изменяя длительность удержания лука в натянутом положении, иногда доводя время удержания до предельного (работа «до отказа»).

В качестве параметра, характеризующего уровень развития статической силовой выносливости, можно использовать коэффициент, который определяется отношением времени удержания лука к амплитуде колебания мушки прицела. Данный показатель можно использовать в качестве теста при планировании тренировочного процесса.

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

***Под* *гибкостью*** понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Значение гибкости заключается в том, что при оптимальном уровне ее развития стрелок имеет возможность быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения выстрела и экономнее использовать свои силы.

Увеличение амплитуды в различных суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, позвоночнике) позволяет выбрать и отработать более удобную рабочую позу, повысить экономичность движений.

***Быстрота*** *-* это способность:

- экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий;

- обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений;

- выполнять движения в темпе с определяемом числом этих движений в единицу времени.

*Основу быстроты составляют скоростные способности.* Под ***скоростными способностями*** принято понимать возможности стрелка, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий интервал времени.

**Скоростные способности подразделяются на группы:**

- скорость простой и сложной реакции (измеряется латентным временем реагирования);

- скорость выполнения отдельных двигательных действий (измеряется величиной скорости при выполнении отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением;

- частота движений - темп (измеряется количеством движений в единицу времени).

Основными предпосылками скоростных способностей являются подвижность нервных процессов, уровень нервно-мышечной координации, особенности мышечной ткани - соотношение различных мышечных волокон, их эластичность, растяжимость, ' эффективность внутримышечной и межмышечной координации. Проявление скоростных способностей также определяется уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, качеством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов, обеспечивающих движения скоростного характера уровнем развития волевых качеств.

Быстроту выполняемых действий развивают при нарастающей интенсивности движений и волевых усилий, при этом необычайно важны психологические установки на быстрое реагирование. Стрелок должен четко знать, что он будет делать в ответ на ожидаемый сигнал. Его внимание должно быть направлено на ожидаемый сигнал к действию.

В стрелковом спорте быстрота определяется по следующей формуле:

**VБ(быстрота) = VВ (восприятия) + VД (движения).**

Согласно данной формуле, быстрота стрелка тем выше, чем меньше по времени каждая из слагаемых величин. ***Скорость восприятия*** в основном определяется свойствами анализаторов (зрительный, кинестетический, слуховой и др.), динамикой центральных нервных процессов и особенностями нервно-мышечных отношений.

***Большое влияние на скорость восприятия оказывает направленность внимания на ожидаемую деятельность.*** В том случае, если внимание направлено не на сигнал к действию (сигнал к началу стрельбы), а на подъем руки и натяжение лука, время реакции сокращается.

Восприятие неразрывно связано с ощущениями и зависит от определенных отношений между ними. Ощущения, в свою очередь, во многом определяют уровень чувствительности стрелка к тем или иным раздражителям. Это особенно важно во время выполнения заключительной (во многом определяющей эффективность всех действий) части выстрела, так как выпуск тетивы (стрелы) должен совпасть с моментом наименьшего колебания лука -плато.

Плато по своей временной величине весьма незначительны, поэтому значение чувствительности и скорости восприятия достаточно велико и требует специальной тренировки.

Значительно сократить скорость восприятия достаточно сложно, но при целенаправленной и многолетней тренировке можно добиться ее некоторого увеличения.

При рассмотрении второго слагаемого - ***скорости движения*** (**VД**) -необходимо отметить, что она в основном определяется подвижностью нервных процессов, особенностями мышечной ткани (соотношением различных мышечных волокон, их растяжимостью, эластичностью, эффективностью внутримышечной и межмышечной координации), уровнем развития скоростно-силовых способностей, гибкости, координационных способностей, совершенством спортивной техники, особенностями биохимических процессов и интенсивностью волевого усилия.

Для развития различных компонентов, определяющих скорость движения, могут использоваться различные средства и методы.

Так, например, для тренировки подвижности нервных процессов, которая в основном зависит от скорости смены процессов возбуждения и торможения, может использоваться многократное повторение определенных движений на специфические раздражители (команда к началу стрельбы, звуковые и световые сигналы и т.д.).

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

При проведении подобных тренировок необходимо учитывать, что скорость выполняемых действий надо увеличивать при постепенно нарастающих интенсивности движений и волевого усилия, а также следить за тем, чтобы не нарушилась техника выполнения, как отдельных элементов, так и выстрела в целом.

Необходимо также помнить, что эффективность тренировки значительно повысится, если будет сформирована правильная мотивация и будет создан соревновательный элемент в каждом тренировочном занятии.

Одним из основных требований скоростной подготовки стрелков из лука является хорошее освоение технических заданий. Это важно потому, что только при этом условии стрелки будут в состоянии сконцентрировать внимание и волевые усилия не столько на правильности выполнения движений, сколько на их скорости.

Хороший результат дают введение в занятие элементов состязательности и применение сигналов, диктующих темп выполнения движения или реагирования. Одним из средств воспитания быстроты являются спортивные и подвижные игры благодаря разнообразию элементов, выполняемых в ходе игры.

При развитии быстроты интервалы между выполняемыми действиями следует планировать таким образом, чтобы к началу выполнения очередного задания возбудимость центральной нервной системы была повышена, а физико-химические сдвиги в организме уже в значительной степени нейтрализованы, т.е. стрелок должен успевать восстановиться после выполнения задания.

В заключение надо отметить, что основным методом развития скоростных качеств стрелка из лука является многократное повторение скоростных действий с максимальной или околомаксимальной интенсивностью на сигналы-раздражители с постепенным сокращением времени на ответные действия без нарушения техники выполнения.

***Координированность -***это способность целесообразно строить целостные двигательные действия, согласовывая и упорядочивая их в единое целое соответственно поставленной двигательной задаче. Координированность зависит от того, как точно соизмеряются и регулируются пространственные, временные и динамические величины (каковы «чувство пространства», «чувство времени», «мышечное чувство»); как поддерживаются статические позы и динамическое равновесие; выполняются ли двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности во многом определяются функциями центральной нервной системы и свойством, которое называется пластичностью.

Координированность необходимо совершенствовать, используя следующие основные методические подходы:

обучение новым движениям с постепенным увеличением сложности;

воспитание способности перестраиваться в условиях внезапно изменившейся обстановки;

установки на повышение «чувств» пространства, времени, силовой точности.

***Повышенная координационная сложность*** *-* это основное требование к упражнениям, применяемым для совершенствования координационных способностей. Для разучивания этих упражнений применяется стандартно-повторный метод, так как освоить их можно только после большого количества повторений.

Для совершенствования *статического равновесия,* основой которого является статическая выносливость, используются следующие методические приемы: •

удлинение времени сохранения позы;

исключение зрительного контроля, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;

уменьшение площади опоры.

***Ловкость*** *-* это способность быстро овладевать координационно-сложными действиями, а также быстро корректировать двигательную деятельность в соответствии с изменением обстановки.

Ловкость характеризуется координационной сложностью двигательных действий и точностью движений, временем их выполнения.

***В структуре координационных способностей следует выделять:***

1. Способность к овладению новыми движениями.

2. Умение дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими.

3. Способность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности.

Высокий уровень координационных способностей позволяет быстро овладевать новыми двигательными навыками; рационально использовать имеющийся запас умений, навыков и двигательные качества - силу, быстроту, гибкость; проявлять необходимую вариативность движений в соответствии с конкретными ситуациями тренировочной и соревновательной деятельности.

***Координационные способности*** проявляются в целесообразном выборе двигательных действий из арсенала освоенных навыков. Поэтому естественно, что координационные способности зависят от двигательной подготовленности лучника, количества и сложности освоенных навыков, а также от эффективности протекания психических процессов, обусловливающих надежность управления движениями и обеспечивающих одновременное выполнение спортсменом технических действий, необходимых для осуществления выстрела, обеспечения устойчивости системы «стрелок-оружие» и адекватного реагирования на изменение условий спортивной деятельности (освещенность, ветер, дождь и т.п.).

Наряду с этим координационные способности во многом обусловлены оперативностью спортсмена, необходимой для переработки поступающей информации, получаемой от зрительных, кинестетических, тактильных, слуховых анализаторов. Это говорит о том, что совершенствование технического мастерства осуществляется через совершенствование свойств анализаторов, дающих богатую информацию о характере и степени точности выполняемых действий в конкретных условиях и улучшении согласованности их работы.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что ловкость - это комплекс, не только аккумулирующий физические, но и включающий в себя целый ряд психических качеств, таких, как способность управлять своим вниманием (концентрация, распределение, переключение, быстрота получения и переработки информации), оперативное мышление, управление своими ощущениями, восприятиями, эмоциями, проявление волевых усилий для выполнения сложнокоординированных действий в непростой обстановке.

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

***Основной путь развития ловкости*** *-* овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Необходимо отметить, что упражнения для развития ловкости приводят к быстрому утомлению. Выполнение их требует большой четкости мышечных ощущений и при наступившем утомлении дает малый эффект. В связи с этим интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

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

В связи с этим большое значение для развития и совершенствования специальной ловкости может иметь моделирование усложненных условий деятельности в процессе стрельбы (уменьшение времени, отводимого на стрельбу, изменение освещенности, стрельба в неблагоприятных метеорологических условиях и т.д.), заставляющих лучника менять темп и ритм стрельбы, учитывать воздействие искусственно вводимых помех и ***искать новые способы преодоления возникающих трудностей, так как без этого невозможно дальнейшее совершенствование данного качества.***

***Произвольное управление мышечным тонусом*** *-* это способность расслаблять необходимые группы мышц волевым усилием. Умение произвольно расслаблять мышцы является необходимым условием высоких достижений спортсменов. И тренировочная, и соревновательная деятельность требуют от спортсменов умения управлять уровнем мышечного напряжения.

Спортсмены высокого класса владеют приемами включения в работу мышц, обеспечивающих выполнение упражнения, оптимального дозирования степени усилий и произвольного расслабления необходимых групп мышц, что позволяет быстро восстанавливать их работоспособность.

Для стрелков из лука особенно важно развивать и совершенствовать способность произвольно менять мышечный тонус, так как многократно выполняемые значительные статические и динамические усилия вызывают утомление и потерю работоспособности, приводящую к нарушению координации движений и снижению эффективности стрельбы.

Выполнение высокоэффективного выстрела из лука возможно только при условии тонкого и точного согласования в работе отдельных мышечных групп, т.е. оптимальном чередовании мышечного напряжения и расслабления. Стрелок ***обязан*** развивать умение управлять мышечным напряжением.

Развить это умение можно только в процессе постоянных систематических тренировок в произвольном расслаблении и напряжении, как определенных мышечных групп, так и всех скелетных мышц в целом.

На тренировочных занятиях стрелок должен постоянно «считывать» информацию, поступающую от мышц. И следить за тем, чтобы не допустить их излишней тонической напряженности, которая нарушает координацию, что мешает быстро осваивать и совершенствовать технику выстрела.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны быть освоены стрелком настолько, чтобы он мог регулировать их состояние, изменяя степень напряжения и расслабления во время работы и отдыха. При возникающем чувстве усталости на тренировочном занятии или при выполнении упражнения на соревнованиях спортсмен должен остановиться и быстро, без затруднений, «снять» мышечное напряжение, расслабив определенные группы мышц.

Расслабленные мышцы, восстановив свою работоспособность, обеспечат стрелку возможность успешно продолжить стрельбу. Чем раньше под руководством тренера стрелок научится управлять своими мышцами, тем быстрее он овладеет мастерством выполнения выстрела.

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

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в **таблице 12.**

**Таблица 12**

**Примерные сенситивные периоды развития физических качеств в соответствии с видом спорта**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели, физические качества** | **Возраст, лет** | | | | | | | | |
|  | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| **Быстрота** | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** | **+** |  |
| **Сила** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Выносливость** | **+** |  | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| **Гибкость** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| **Координация** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |

*Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники,* которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

***Техническая подготовка*** *-* это процесс овладения техникой стрельбы из лука и приобретения высокого уровня спортивного мастерства, обеспечивающего достижение наивысших результатов в соревновательных условиях.

В современных условиях объемы тренировочной работы спортсменов достигли значительных величин. Поэтому высокое качество технического мастерства требует от спортсмена значительного уровня специальной подготовленности и владения новейшими средствами тренировки.

**Основными задачами технической подготовки являются:**

1. Освоение основных элементов выстрела из лука.

2. Совершенствование техники стрельбы.

Резкого и определенно выраженного перехода от первичной постановки навыка к его совершенствованию не существует, поэтому разделение подготовки стрелка на начальное обучение и дальнейшее совершенствование носит чисто условный характер. Однако при совершенствовании техники стрельбы изменяется удельный вес различных средств и методов тренировки.

***Основная задача совершенствования технической подготовленности*** состоит в выполнении точного, свободного и вариативного технического приема (действия). В стрельбе из лука под техническим приемом подразумевается выполнение выстрела, как в целом, так и отдельных его элементов. Именно выполнение различных движений, которые составляют основу техники выстрела из лука и отдельных его элементов, должно в процессе тренировок становиться все более координированным, свободным и вариативным в зависимости от обстоятельств и решаемых тактических задач. ***Достигается это при многократном его повторении в усложненных условиях,***

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

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

*•* устойчивость системы «стрелок-оружие-мишень»;

• однообразие изготовки, хвата, захвата, фиксации (если она имеет место);

* + - однообразие прицеливания;

• восприятие мышечных усилий*,* связанных с сопротивлением давлению лука и его натяжением;

• восприятие мышечных усилий при выполнении выпуска (спуска);

• способность распределять микродвижения в микроинтервалах времени;

• согласованность между прицеливанием, натяжением лука и выполнением выпуска (спуска);

• автоматизм пусковых усилий при оптимальной устойчивости лука; - надежность техники выполнения выстрела и т.д.

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

Повышение уровня технической подготовленности не может проходить изолированно от других видов подготовки. Организуя процесс специальной подготовки лучника на определенном этапе, необходимо учитывать уровень его технической, психической, тактической, интеллектуальной подготовленности, функционального состояния организма, и соотносить все это с модельными характеристиками этих уровней.

Определив степень различия между исходными й- модельными характеристиками и правильно подобрав средства, формы и методы совершенствования, а также соблюдая регулярный контроль и учет динамики технической подготовленности, возможно более рациональное построение тренировочного процесса и его коррекция при изменении каких-либо условий подготовки (изменения календаря соревнований, травмы, заболевания и т.д.).

Техническое совершенствование продолжается в течение всей многолетней подготовки стрелка из лука и при грамотной организации этого процесса приводит к росту технического мастерства.

Под ***техническим мастерством*** подразумевается совершенное владение наиболее рациональной техникой движений, обеспечивающих выполнение высокоэффективного прицельного выстрела при установке на достижение максимально возможного результата в сложных условиях ответственных соревнований.

Принято выделять ***три этапа совершенствования*** технического мастерства: поисковый, стабилизации, адаптивного (приспособительного) совершенствования.

Основная цель технической подготовки на **первом этапе** заключается в формировании новой наиболее рациональной и эффективной техники, улучшении предпосылок ее практического освоения, запоминании и заучивании отдельных движений, составляющих основу соревновательных действий.

На **втором этапе** решается задача по углубленному сознательному освоению, а затем закреплению целостных навыков соревновательных действий.

На **третьем этапе** целью технической подготовки является совершенствование сформированных навыков, повышение стабильности техники, прежде всего связанной с ее помехоустойчивостью, независимостью от сложных соревновательных условий и функционального состояния стрелка, расширение вариативности техники, представляющей собой способность стрелка из лука к оперативной коррекции своих двигательных действий в зависимости от изменения условий соревновательной деятельности, а также повышение экономичности техники выполнения высокоэффективного прицельного выстрела.

***Основными задачами каждого этапа являются:***

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

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

Для успешной реализации поставленных задач большое значение имеют правильно подобранные и грамотно примененные средства, формы и методы совершенствования, а также постоянный контроль и учет динамики технического мастерства стрелка из лука.

В процессе начального обучения и дальнейшего совершенствования техники прицельного выстрела из лука, как правило, возникают различные ошибки. Своевременное определение причин возникновения и устранение ошибок в значительной степени влияет на эффективность процесса технического совершенствования. В связи с этим необходимо подбирать и разрабатывать эффективные приемы для их исправления.

Совершенствование спортивной техники продолжается в течение всей многолетней подготовки спортсмена, и одним из важнейших условий для этого является ***рациональная организация тактики ведения стрельбы в экстремальных условиях ответственных соревнований.*** Для решения этой задачи предназначена тактическая подготовка.

Под ***тактической подготовкой*** в стрельбе из лука понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у стрелков способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.

***Целью тактической подготовки*** является формирование у лучников тактического мышления и обучения их необходимым действиям и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс ведения стрельбы в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.



**Рис. 2 Принципиальная схема тактической подготовки стрелков из лука**

***Основные задачи тактической подготовки:***

1.Формирование и совершенствование тактического мышления.

2. Разработка модели тактики стрельбы на предстоящий цикл подготовки: модель тактики выполнения одиночного (отдельного) выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом.

3. Определение содержания тренировочных занятий, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства стрелков из блочного лука.

Под ***тактическим мышлением*** понимается мышление спортсмена, протекающее в процессе спортивной деятельности, характеризующейся часто возникающими экстремальными условиями во время ответственных соревнований и интенсивных тренировок и непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Оно осуществляется совместно с моторными действиями, непосредственно связано с восприятием конкретной ситуации спортивной борьбы, часто протекает в условиях дефицита времени в процессе значительных и интенсивных физических и психических напряжений и совершается с учетом степени вероятности ожидаемых событий.

***Тактическое мастерство*** определяется способностью спортсмена быстро и правильно оценивать изменения ситуации, в соответствии с этим создавать собственные тактические замыслы и реализовывать их самым эффективным способом.

Тактическое мышление характеризуется целым рядом особенностей: наглядно-образным, действенным и ситуативным характером мышления, быстротой, гибкостью, целеустремленностью, самостоятельностью, глубиной, широтой и критичностью мышления.

*Тактическое мышление формируется в процессе обучения тактическим действиям согласно принципу постепенности,* вначале разучиваются элементарные действия, потом целостный прием, затем комбинация приемов. Тактические действия и комбинации принято разучивать вначале в облегченных условиях, затем условия постепенно усложняются, и в конце моделируются условия, максимально приближенные к соревновательным.

***Для совершенствования тактического мышления стрелков из лука целесообразно использовать следующие мероприятия:***

1. При стрельбе в ветреную или дождливую погоду вместо внесения поправок в прицельные приспособления выполнять стрельбу с выносом (изменение района прицеливания).

2. В процессе стрельбы на дистанции в ветреную или дождливую погоду по сигналу тренера (это может быть неожиданностью) прекратить внесение поправок в прицельные приспособления и продолжить стрельбу с выносом.

3. По договоренности со стрелком (во время стрельбы), тренер вносит допустимые изменения в прицельные приспособления, не сообщая о них стрелку, и регистрирует время, затраченное спортсменом на выполнение необходимых действий по коррекции прицела.

4. В процессе стрельбы тренер изменяет количество времени, отводимого на выполнение стрелковой серии (3 и 6 стрел).

5. Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела.

6. Во время стрельбы по сигналу тренера стрелок обязан заменить какой-либо компонент экипировки (наконечник, крага, зрительная труба [бинокль], релиз и т.д.) или материальной части оружия (полочка, прицел, стрела и т.д.) и продолжить стрельбу, выполняя три этом отладку и подгонку замененного компонента.

7. Проведение стрельбы (особенно контрольной) в условиях изменения освещенности и (или) введение звуковых помех.

8. Стрельба с изменением установки (со стороны тренера) на одиночный выстрел, стрелковую серию и т.п.

9. Проведение контрольной стрельбы с искусственно увеличенными или сокращенными интервалами времени между стрелковыми сериями, введение некоторых аспектов необъективного судейства.

10. Моделирование соревновательных условий с приглашением значимых для спортсменов зрителей.

11. Анализ тактических действий стрелков после тренировки, контрольной и соревновательной стрельбы.

12. Ведение дневника спортсмена и др.

Тактическая подготовка стрелков из лука должна осуществляться с учетом развития и совершенствования их тактических способностей на широкой психологической основе.

***Вторая задача тактической подготовки*** также направлена на формирование тактического мышления, совершенствование тактического и технического мастерства стрелков из лука.

Для решения этой задачи, связанной с планированием тактических действий стрелка из лука и реализацией тактического плана ведения стрельбы, необходимо более подробно рассмотреть вопросы тактики.

***Тактика стрельбы из лука***

В спорте тактика рассматривается как совокупность средств, способов и форм борьбы за победу или решения поставленных перед спортсменом задач.

***Средствами спортивной тактики*** являются все технические приемы, которые применяются в данном виде спорта (изготовка, хват, захват [способ удержания тетивы с помощью рилиса различных разновидностей], натяжение лука, прицеливание, управление дыханием, выполнение выпуска (спуска).

***Способы*** представляют собой наиболее рациональное выполнение технических приемов (наиболее подходящие данному стрелку варианты изготовки, хвата, захвата и т.п.).

***Под формами*** подразумевается внешнее проявление тактических действий (как, каким образом, с какими временными характеристиками отдельных фаз или выстрела в целом происходит его выполнение в зависимости от данной конкретной ситуации, особенности ведения всей стрельбы, варианты наиболее рационального поведения в процессе соревнований и т.д.).

*При разработке тактики стрельбы из лука* ***необходимо*** *учитывать следующие особенности данного вида спорта:* отсутствие непосредственного контакта с противником (опосредованный контакт); многократное выполнение сложно-координационных движений с малой амплитудой и развитием значительных усилий наряду с тонкой мышечной координацией; относительно большая длительность тренировок и соревнований, сопровождающихся монотонной по своему характеру работой; высокая степень концентрации внимания на выполняемых действиях и мысленных операциях; значительные психические нагрузки, достаточно частое проведение соревнований и тренировок в сложных метеорологических условиях.

***Под тактикой стрельбы из лука подразумевается*** наиболее рациональная организация поведения и действий стрелка для формирования и реализации наиболее эффективной, в данных конкретных условиях, программы выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии (3,6 выстрелов) и упражнения в целом с учетом его общей подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической), постоянных изменений психофизического состояния организма, сопровождающих его деятельность, и внешних условий.



**Рис. 3 Принципиальная схема тактики стрельбы из лука**

***Тактику стрельбы из лука целесообразно рассматривать, как:***

1.Тактику выполнения одиночного выстрела.

2. Тактику выполнения стрелковой серии.

3. Тактику выполнения стрелкового упражнения в целом.

***Тактика выполнения одиночного выстрела*** является составной частью тактики выполнения стрелковой серии (3, 6 выстрелов) и определяется способностью стрелка из лука предвидеть возможные негативные воздействия на него определенных факторов (внешние, внутренние) и осуществлять оперативную коррекцию двигательных действий для обеспечения эффективного прицельного выстрела.

***Тактика выполнения стрелковой серии*** является составной частью выполнения упражнения в целом и определяется как проявление способности стрелка из лука управлять своим поведением в процессе выполнения стрелковой серии (грамотно распределить отведенное на нее количество времени и сил, т.е. увеличить или уменьшить время отдыха, изменить его содержание в зависимости от уровня физической и психической подготовленности, самочувствия, наличия травм и т.д.; внести по мере необходимости коррективы в прицельные приспособления, заменить стрелу и т.д.; правильно определить момент подготовки и выполнения следующего выстрела в зависимости от изменения условий внешней среды: порывы ветра, интенсивность осадков и т.п.) с учетом результативности одиночных выстрелов, возможного изменения установки на выстрел, динамики психического состояния.

***Тактика выполнения стрелкового упражнения*** определяется, как способность стрелка управлять своим поведением в процессе всей стрельбы в зависимости от поставленной цели, четко сформулированных задач, силы, глубины и устойчивости мотивов, уровня общей подготовленности, динамики психофункционального состояния, состояния материальной части оружия и экипировки, результативности стрелковых серий, изменений условий внешней среды и других факторов, обусловливающих продуктивность спортивной деятельности.

***Тактическое мастерство*** стрелка из лука непосредственно зависит от уровня развития физических, технических и психических качеств. Недостаточно развитые физические качества (особенно статическая и динамическая силовая выносливость) нередко ограничивают рост тактического мастерства стрелка из лука. Техническая подготовленность также определяет эффективность тактических действий.

Особенно это касается стрелков высшей спортивной квалификации, так как сложные технические задачи, решаемые в различных неблагоприятных ситуациях, заставляют спортсменов вносить изменения в выполнение того или иного технического приема или всего выстрела в целом с условием сохранения при этом его эффективности.

Тактического мастерства невозможно добиться и без необходимого развития различных психических процессов и функций: восприятия, представления, воображения, памяти, внимания, мышления, психомоторики.

***Моделирование***

Исходя из определений тактики стрельбы и поставленных задач могут быть разработаны тактические планы, модели (математические, графические, словесные и т.д.) тактики выполнения отдельного выстрела и упражнения в целом.

В связи с этим необходимо более подробно рассмотреть вопросы, связанные с процессом моделирования различных показателей тренировочного процесса.

Как правило, эффективное управление тренировочным процессом возможно осуществлять с помощью использования различных моделей. Под моделью принято понимать образец (стандарт, эталон). В более широком смысле модель представляет собой практически любой образец (мысленный или условный) того ли иного объекта, процесса или явления.

Разработка и использование моделей связаны с процессом моделирования, представляющего собой изучение, построение и использование различных моделей для определения и уточнения определенных характеристик и оптимизации процесса спортивной подготовки и выступления в соревнованиях.

Разновидности моделей, используемых в спорте, принято подразделять на две группы. К ***первой группе*** относятся:

1. Модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности.

2. Модели, характеризующие различные стороны подготовленности спортсмена.

3. Морфофункциональные модели, отражающие морфологические особенности организма и возможности отдельных функциональных систем, обеспечивающих достижение заданного уровня спортивного мастерства. ***Вторая группа*** моделей включает в себя:

1. Модели, отражающие продолжительность и динамику формирования спортивного мастерства и подготовленности в многолетнем тренировочном процессе, а также в пределах тренировочного года и макроцикла.

2. Модели крупных структурных образований тренировочного процесса (этапов многолетней подготовки, макроциклов, периодов).

3. Модели тренировочных этапов, мезо- и макроциклов.

4. Модели тренировочных занятий и их частей.

5. Модели отдельных тренировочных упражнений и их комплексов.

Для осуществления процесса моделирования необходимо выполнить следующие ***основные требования***:

1. Согласовать применяемые модели с задачами оперативного, текущего и этапного контроля и управления и построения различных структурных образований тренировочного процесса.

2. Определить степень детализации модели, т.е. необходимое количество информативных параметров, включаемых в модель и характер связи с отдельными параметрами.

3. Определить продолжительность воздействия применяемых моделей, границы их использования, порядок уточнения, доработки и замены.

***Основные требования для разработки структурно-функциональных моделей организации отдельного выстрела, серии выстрелов и стрелкового упражнения в целом***

При разработке структурно-функциональной модели организации ***отдельного выстрела из лука*** (обычно используемой в стрельбе) рационально рассматривать выполнение основных действий по реализации выстрела, предварительно подразделив его на три фазы.

***1-я фаза - фаза предварительной подготовки к выстрелу*** включает в себя действия стрелка с момента начала принятия предварительной изготовки (после отдыха между сериями, дистанциями, подхода к мишени и т.д.), либо с момента окончания отдыха, если таковой имеется, после завершения предыдущего выстрела и до момента начала подъема лука.

***2-я фаза - фаза принятия основной изготовки*** включает в себя действия стрелка за период от момента начала подъема лука до касания тетивой ориентационных точек (до подбородка, кончика носа и т.п.).

*3-я* ***фаза - фаза завершения выстрела*** включает в себя действия от момента касания тетивой ориентационных точек на лице (при фиксации правой руки, это носит название «укладка») до момента завершения выстрела.

Предлагаемая схема дает возможность определения достаточно точных временных границ перехода от одной фазы к другой, которые могут быть легко наблюдаемы и регистрируемы (с помощью секундомера) на достаточном удалении от стрелка. Это очень важно для проведения педагогических наблюдений и регистрации временных характеристик в соревновательных условиях, т.к. тренер не имеет возможности находиться рядом со стрелком.

Далее каждая из фаз наполняется содержанием - определением действий и операций, выполняемых в цикле выстрела из лука.

***Примерный общий перечень основных действий и операций в цикле выстрела из лука:***

1. Самооценка своего психофункционального состояния.

2. Определения установки на предстоящий выстрел.

3. Мысленные формулы оптимального психофизического состояния (ОПС).

4. Мысленные формулы состояния мобилизации.

5. Мысленные формулы состояния покоя.

6. Индивидуальный способ настройки на выполнение выстрела.

7. Идеомоторное представление программы предстоящего выстрела.

8. Представление отдельных, наиболее значимых для стрелка элементов техники выстрела.

9. Самооценка состояния готовности к выстрелу.

10. Самооценка точности выполнения хвата.

11. Самооценка точности выполнения захвата.

12. Самоконтроль выполнения натяжения лука.

13. Самоконтроль приема основной изготовки.

14. Самооценка надежного упора в лук.

15. Саморегуляция точности основной изготовки.

16. Самооценка состояния готовности к завершающим действиям окончания выстрела.

17. Осознание момента касания спусковой кнопки рилиса (блочный лук).

18. Самоконтроль за координированием движений пальца, осуществляющего надавливание на кнопку рилиса (блочный лук) с колебаниями лука.

19. Самоконтроль за координированием расслабления пальцев, осуществляющих выпуск тетивы с колебаниями лука.

20. Зрительно-чувственный контроль состояния метеорологических условий.

21. Самоконтроль положения мушки в районе прицеливания.

22. Самоконтроль положения тетивы относительно мушки.

23. Самооценка целесообразности дальнейшего выполнения и завершения выстрела.

24. Прогнозирование результативности выполняемого выстрела.

25. Удержание состояния мобилизации и основной позы изготовки после выпуска тетивы.

Этот примерный список основных действий и операций в цикле одиночного выстрела может быть изменен в зависимости от специализации (стрелок из классического или блочного лука), уровня подготовленности, задач на период подготовки и т.д.

После того, как основные действия и операции, совершаемые стрелком в цикле выстрела, будут первоначально выявлены и разнесены относительно фаз, необходимо проверить полученную программу (схему) выстрела в обычных условиях.

Для этого на тренировке, желательно в помещении (по возможности без явных помех), тренер регистрирует временные характеристики отдельных фаз выстрела и отдельных его элементов, уточняя первоначальную программу организации выстрела в облегченных условиях.

Затем необходимо выявить основные факторы, которые могут негативно влиять на эффективность подготовки к выстрелу и его выполнения.

Для этого должны быть проведены многократные педагогические наблюдения с регистрацией временных характеристик выполнения отдельных элементов, фаз и всего выстрела в целом (при этом также необходимо учитывать качество выполнения элементов выстрела, результат, реакции стрелка на успешное и неуспешное выполнение выстрела) в различных условиях соревнований и тренировок.

Полученные тренером результаты должны сопоставляться с их оценкой самим стрелком (стрелками), и таким путем выявляется негативное влияние на действия стрелка. Как правило, по характеру эти факторы подразделяют на внешние и внутренние.

**К *внешним*** могут быть отнесены:

- неожиданное увеличение интенсивности осадков;

- сильный порывистый ветер с разных сторон;

- недостаточная освещенность мишеней;

- звук (скрип), иногда возникающий при трении стрелы о кликер;

- неожиданно громкое объявление судьи-информатора;

- неожиданное изменение освещения;

- неожиданная поломка какого-либо компонента материальной части оружия или экипировки и т.д.

Примерный перечень ***внутренних*** факторов:

- чрезмерное волнение;

- недостаточная мобилизация;

- излишняя ответственность;

- утомление;

- посторонние мысли, не связанные с подготовкой к выстрелу;

- мысли, непроизвольно возникающие в процессе выполнения выстрела;

- опасения неожиданного порыва ветра;

- неудовлетворительное состояние материальной части; резкое ощущение боли при натягивании тетивы;

- неожиданно высокий результат и т.д.

Список факторов может быть изменен в зависимости от индивидуальных особенностей стрелка, уровня его мастерства и подготовленности.

После того, как факторы выявлены, желательно их ранжировать по степени значимости для спортсмена и подобрать средства и методы, направленные на снижение или полное устранение их негативного влияния.

*Аналогично, согласно данным определениям, разрабатываются модели поведения в цикле стрелковой серии и выполнения упражнения в целом.*

Принято считать, что модель спортивной деятельности (или ее слагаемых) спортсмена, специализирующегося в одном из видов стрелкового спорта, может быть представлена как в общей, так и в очень конкретной и подробной форме.

Подобная модель может быть математической, графической, словесной и т.д. Для удобства пользования и более эффективного управления поведением стрелка ***модель тактики выполнения упражнения*** в стрельбе из лука может быть разработана в словесно-формализованной форме. Это позволяет более рационально объединить различные способы ***управления стрелком своим поведением в процессе стрельбы*** в усложненных соревновательных условиях, характеризующихся иногда неожиданными изменениями различных ситуаций.

***Тактика управления поведением*** спортсмена во время стрельбы имеет разноплановый характер и определяется в основном (в зависимости от требований, опыта и уровня подготовленности) выбором из достаточно широкого арсенала средств наиболее рациональных, составляющих, как правило, основу планируемой тактики выступлений в соревнованиях различного ранга.

При разработке модели организации своего поведения в цикле стрелковой серии стрелку необходимо учитывать те действия и операции, которые он выполняет между циклами одиночных выстрелов, например:

- замена стрелы;

- возможное внесение изменений в прицельное приспособление;

- увеличение или уменьшение времени отдыха и возможного изменения его содержания;

- принятые решения (на основе имеющейся или вновь поступившей информации) о выполнении всей серии или двух и более выстрелов без отдыха и т.д.

***При разработке модели тактики выполнения стрелкового упражнения необходимо в первую очередь учитывать:***

1. Цели и задачи соревнования.

2. Уровень тактической, психологической, технической, физической и интеллектуальной подготовленности.

3. Условия предстоящего соревнования: климатические, метеорологические и т.д.

4. Состав команд соперников и уровень их подготовленности.

5. Трудности и препятствия, с которыми, возможно, придется иметь дело.

6. Приемы и средства (педагогические, технические, функциональные, двигательные), которые составляют основу планируемой тактики выступления.

7. Возможность изменения запланированных действий.

В процессе разработки модели поведения необходимо обращать внимание на ***интеллектуальные*** особенности личности стрелков, т.к. они проявляются достаточно отчетливо уже в том, как действует стрелок в проблемной ситуации. В зависимости от имеющегося опыта возможности спортсменов (даже одинаковой квалификации) увидеть задачу и сформулировать ее оказываются различными, по-разному анализируются и используются исходные данные одной и той же задачи. В зависимости от этого применяются те или иные средства и приемы, используемые стрелками, меняются способы их выполнения.

***Одна из схем для формирования модели может быть следующая;***

*-* тактические требования, задачи;

- арсенал тактических и технико-тактических приемов, которыми владеет (должен овладеть) стрелок;

- прогнозируемые ситуации, которые могут возникнуть в процессе стрельбы;

- факторы, затрудняющие решение тактических задач;

- факторы, способствующие решению тактических задач;

- способы управления (самоуправления) поведением.

В процессе педагогических наблюдений, опроса, бесед, самооценок, получения объективных данных с помощью инструментальных методик, тренер совместно со стрелком (в том случае, если стрелок обладает необходимыми знаниями и опытом) может дорабатывать, уточнять и совершенствовать индивидуальную модель организации одиночного выстрела, поведения стрелка в цикле стрелковой серии и в процессе выполнения упражнения в целом.

Эта модель должна соответствовать спортивной квалификации, уровню общей подготовленности, индивидуальным и личностным особенностям конкретного спортсмена.

Однако разрабатываются и более общие модели, соответствующие определенному уровню спортивного мастерства и квалификации спортсменов. Это нужно для того, чтобы тренер, сопоставляя модельные характеристики с имеющимися достижениями на данный момент, имел возможность определить уровень их соответствия и в зависимости от этого грамотно планировать дальнейший процесс тактической подготовки.

***Основные мероприятия, направленные на развитие тактических способностей стрелков из лука***

При решении ***третьей задачи*** тактической подготовки, связанной с формированием и рациональным распределением содержания тренировочных занятий, необходимо предусмотреть, чтобы применение разработанных средств и методов тактической подготовки позволило с учетом поставленных задач, индивидуальных особенностей и уровня общей подготовленности дозировано воздействовать на стрелков таким образом, чтобы постепенно сокращать уровень несоответствия показателей технических, тактических, функциональных, психологических, интеллектуальных и других компонентов спортивного мастерства с показателями рациональной модели тактики стрельбы, совокупность которых предусматривает наиболее полную и эффективную реализацию накопленного в процессе тренировок потенциала и успешное выступление на соревнованиях.

При определении содержания тренировочных занятий необходимо руководствоваться тем, что последовательное выполнение определенных заданий должно постепенно формировать у стрелков из лука тактическое мышление на основе овладения и совершенствования ими тактических действий, представляющих собой комплексную деятельность лучника, требующую развития перцептивных, интеллектуальных и психомоторных способностей, знаний, умений, навыков.

Совершенствование тактических действий предполагает постепенное повышение уровня точности оценки спортивной ситуации, повышение эффективности умственного решения тактической задачи и улучшение качества (продуктивности) психомоторной реализации тактической задачи.

***В связи с этим в процессе тренировочных занятий стрелок из лука должен:***

1. Овладевать специальными тактическими знаниями, представляющими собой совокупность понятий об особенностях тактических действий в стрельбе из лука, о тактике выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом; вариантах выполнения различных технико-тактических приемов; особенностях поведения в процессе организации соревнований (все мероприятия, осуществляемые перед соревнованиями и в его проведении для создания оптимальных условий стрельбы) и спортивной борьбы (все действия, которые выполняются стрелком от начала до конца соревнований для решения поставленных задач) и т.д.

2. Овладевать технико-тактическими умениями, заключающимися в осуществлении рационального планирования и организации эффективного контроля и регулирования своей деятельности в полном соответствии с условиями соревнований.

3. Формировать и совершенствовать тактические навыки с учетом возможных изменений соревновательной обстановки.

4. Развивать тактические способности, представляющие собой психологические особенности и качества стрелка в области перцепции, интеллекта, психомоторики.

***Для этого в процессе тренировочной работы рекомендуется:***

1. Проводить регулярные теоретические и методические занятия, направленные на расширение знаний о технике и тактике стрельбы из лука; особенности обращения с материальной частью оружия; ведение стрельбы в различных неблагоприятных условиях; особенности подготовки к различным соревнованиям и поведение в течение соревнований; методы, позволяющие повышать и сохранять необходимый уровень работоспособности до окончания соревнований и т.д.

2. Выявлять и изучать факторы, которые в наибольшей степени негативно влияют на эффективность деятельности стрелка из лука.

3. Выбирать и разрабатывать средства и методы, применение которых позволяет уменьшить или полностью устранить негативное влияние различных помех. Обучать стрелков тактически грамотному применению этих средств и методов в процессе тренировок и соревнований.

4. Изучать особенности поведения стрелков во время сборов, тренировок, подготовки к соревнованиям, самих соревнований и после них. Выявлять основные мотивы и установки, влияющие на их поведение.

5. Проводить стрелковые тренировки в неблагоприятных условиях (ветер, дождь, излишне высокая или низкая температура воздуха).

6. Искусственно вводить в процессе стрельбы различные помехи: шумовые воздействия, изменение уровня освещенности, удлинение интервалов между выстрелами, изменение времени, отведенного на выполнение стрелковой серии, неожиданный перевод стрелка на другую дистанцию стрельбы, замена какого-либо компонента материальной части оружия или экипировки и т.д.

7. Моделировать в большей или меньшей степени на тренировках соревновательные условия.

8. Разрабатывать вместе со стрелками различные методики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии, стрельбы на различных дистанциях, выполнения всего упражнения в целом. Обучать стрелков различным наиболее рациональным моделям организации стрельбы на разных дистанциях и в различных ситуациях.

9. Анализировать вместе со стрелками несоответствие реальных моделей организации стрельбы инструкциям тренера либо модельным требованиям. Определить пути преодоления этого несоответствия.

10. Обучить спортсменов грамотному ведению дневников и анализу их деятельности.

11. Проводить различного рода контрольные стрельбы, турниры, соревнования, в процессе которых стрелки обязаны выполнять инструкции тренера, находить ***нестандартные,* но *эффективные*** решения выхода из сложных ситуаций и т.д.

Естественно, список этих мероприятий может быть существенно дополнен или изменен в связи с уровнем подготовленности спортсменов, их индивидуальными особенностями, задачами, непосредственно решаемыми на конкретных этапах подготовки.

Однако в процессе всех этих мероприятий тактические действия стрелков должны фиксироваться и оцениваться с помощью педагогического наблюдения, регистрации временных характеристик выстрела из лука, использования различного рода оценок со стороны самих стрелков, анализа результатов стрельбы в условиях тренировок и соревнований и т.п.

Желательно, если есть такая возможность, использовать инструментальные методики, позволяющие получать объективные данные о точности сенсомоторной координации, быстроте реакции и движений, дифференцировке мышечно-двигательной чувствительности, уровне работоспособности и т.д.

Однако необходимо всегда помнить, что высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются состязания. В связи с этим основным средством приобретения соревновательного опыта, на основе которого формируется и совершенствуется спортивно-тактическое мастерство, является систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

Для повышения эффективности спортивной подготовки стрелков из лука любой квалификации необходимо развитие их **интеллектуальных** способностей.

Для этого специально применяются средства и методы интеллектуальной подготовки.

***Комплексная разминка стрелка из лука***

Под *разминкой* подразумевается выполнение специально подобранных упражнений, которые предшествует выступлению на соревнованиях или основной части занятий (тренировки).

Разминка проводится с целью достижения оптимального уровня возбудимости нервной системы (сенсорных и моторных нервных центров коры больших полушарий, вегетативных нервных центров) и двигательного аппарата, повышения обмена веществ и температуры тела, усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшения координации движений, т.е. для подготовки организма к предстоящей работе.

Она также является одним из основных средств профилактики спортивного травматизма.

*К разминке предъявляются следующие основные требования:*

1. Упражнения должны быть простыми, доступными и знакомыми спортсменам.

2. Выполнение комплекса упражнений должно привести организм стрелка в состояние *оптимальной психофизической готовности (ОПГ).*

3. Разминка не должна вызывать утомления.

4. Продолжительность разминки и интервал отдыха перед основной частью тренировки или соревнования Необходимо строго регламентировать в соответствии с состоянием спортсмена и окружающими условиями.

При организации разминки необходимо установить ее содержание, направленность, продолжительность и т.д. Для того, чтобы разминка была эффективной, в комплексе специально подобранных для нее упражнений должны быть также отражены особенности предстоящей работы. ***Разминка должна как бы в миниатюре отражать все особенности той деятельности, которой она предшествует и к которой она подготавливает.***

В связи с этим разминка стрелка из лука должна иметь ***комплексный*** характер и учитывать физический, технический, тактический и психический компоненты спортивной деятельности стрелков.

Разминку обычно подразделяют на ***общую*** и ***специальную.***

***Общая разминка*** может состоять из самых разнообразных упражнений, цель которых - способствовать повышению температуры тела, возбудимости ЦНС, усилению функций кислородтранспортной системы, обмена веществ в мышцах и других органах и тканях тела.

***Специальная разминка*** должна по своему характеру быть как можно ближе к предстоящей деятельности.

Выполнение специальной разминки настраивает стрелка на выполнение специфических упражнений и способствует возникновению оптимальных взаимоотношений процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, установлению соответствующих нервных процессов и связей, обеспечивающих проявление динамического стереотипа предстоящего действия.

Под влиянием повышения тонуса ЦНС и повторных упражнений рефлекторно повышается работоспособность всех систем и органов применительно к специфике действия.

Исследования показали, что результаты стрельбы первых серий, как правило, ниже, чем последующих.

Это может объясняться тем, что выполнение общепринятых упражнений не обеспечивает создания ***психофизиологического состояния,*** которое позволило бы с первых зачетных серий добиваться максимального результата.

Это состояние характеризуется такими факторами, как показатели пульса, дыхания, кровяного давления, нервно-мышечной координации, устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень», тремора, скорости реакции, особенностью протекания психических процессов и т.д.

*Чем меньше будет разрыв между этими показателями функционирования различных систем до разминки и началом стрельбы, тем быстрее лучник приспособится к условиям соревновательной деятельности и, следовательно, не потеряет очков в первых зачетных сериях.*

В связи с этим специальная разминка стрелка из лука должна иметь ***комплексный характер*** и учитывать физический, технический, тактический и психический компоненты спортивной деятельности лучника.

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

1. Вначале выполняют различные, специально подобранные физические упражнения в очень медленном темпе с полной концентрацией внимания на работающих мышцах, развивая при этом вначале малое, затем среднее и околомаксимальное напряжение мышц при выполнении каждого движения. Упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы задействовать в основном те мышечные группы, которые участвуют в выполнении выстрела. На выполнение упражнений отводится 6-7 минут.

2. Затем в течение 1,5-2 минуты выполняются упражнения на растяжку.

3. После этого воспроизведение и сохранение в течение 3 минут состояния «аутогенного погружения», в процессе которого стрелок должен путем использования соответствующих, лично разработанных для него формул, оптимизировать свое психоэмоциональное состояние, «вызвав» состояние уверенности в своих силах и желание участвовать в данных соревнованиях или продуктивно провести предстоящую тренировку.

4. В состоянии «аутогенного погружения», **обязательно** на фоне позитивного настроя (состояния), в течение 3,5-4 минут проводится идеомоторное воспроизведение тех технических элементов, которые требовали, по мнению каждого стрелка, наибольшего внимания, с последующим идеомоторным представлением всей схемы выстрела из лука в целом и серии в целом.

5. Выполнение в течение 2 минут нескольких имитационных движений непосредственно с луком с предварительным идеомоторным воспроизведением (вначале с закрытыми глазами, а затем с открытыми) ***каждой*** имитации выстрела.

Каждое мысленное воспроизведение выстрела и его имитация должны ***обязательно*** быть выполнены на фоне позитивного внутреннего настроя (состояния).

Эта часть разминки, представляющая собой непосредственную (максимально приближенную особенно в условиях соревнований) нервно-координационную и психологическую подготовку (настройку) к предстоящей деятельности. Она имеет специальную физическую, техническую, тактическую и психическую направленность и непосредственно способствует формированию ***оптимального психофизического состояния* (ОПС),** необходимого для успешного решения задач, стоящих в основной части тренировки или в соревнованиях.

В данном случае специальная направленность основной части разминки, включающей в себя физический, технический, тактический и психический компоненты, реализуется **комплексно: *физический компонент*** *-* подъем, удержание, натяжение и опускание лука: избирательная нагрузка на определенные группы мышц, непосредственно участвующие в реализации стрелковых специфических действий; ***технический*** *-* отработка отдельных элементов техники и синхронности их выполнения; ***тактический*** *-* выбор темпа и ритма стрельбы, интервала отдыха, актуализация характера и содержания подготовки к каждому выстрелу и т.д.; ***психический*** *-* особенности подготовки и настройки на предстоящий выстрел, оптимальный уровень интенсивности (концентрации) внимания и рациональное его распределение на выполнении, как отдельных элементов техники, так и выстрела в целом.

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

Необходимо также всегда помнить, что временной интервал между мысленным воспроизведением выстрела и его реальным выполнением должен быть ***минимальным,*** лучше, если его практически вообще не будет.

В том случае, если стрелок из лука по какой-либо причине в момент образовавшегося интервала отвлекся под воздействием на него любого раздражителя (внешнего или внутреннего характера), то он должен вновь идеомоторно воспроизвести выстрел из лука, а затем реально его выполнить.

Это правило необходимо соблюдать не только во время проведения разминки, а каждый раз при подготовке к выстрелу. Отвлечение внимания или возникновение какой-либо мысли в этот момент, а также в процессе идеомоторного воспроизведения выстрела и реального его выполнения, ***не допустимо.***

Естественно, выполнить это условие достаточно сложно, однако вполне возможно, если уровень притязаний стрелка на победу и вообще на достижение максимально возможных результатов достаточно велик и он действительно этого очень желает. Соблюдение данного правила должно стать ***обязательным*** не только в соревновательных условиях, но и во время любых тренировок.

Только при таком отношении к своей деятельности спортсмен сможет действительно достичь высокого уровня подготовленности и рассчитывать на победу.

Очень важно *вовремя* определить состояние, в котором находится стрелок перед началом стрельбы (соревнование, контрольная стрельба, тренировка). В этом должен участвовать как тренер (психолог, врач и т.д.), так и сам спортсмен.

В том случае, если лучник перевозбужден, необходимо так организовать процесс разминки, чтобы снять излишнее напряжение; если же имеют место угнетенное состояние, пониженный уровень нервно-психической активности, то нужно переключить внимание спортсмена на объекты (деятельность), вызывающие положительные эмоции, и провести мероприятия, направленные на мобилизацию сил стрелка для обеспечения его продуктивной спортивной деятельности.

Следует также отметить, что ***эффективное выполнение*** *полной* схемы комплексной разминки, направленной на формирование состояния ***оптимальной психофизической готовности* (ОПГ),** возможно ***только*** после специального обучения стрелка *основам психической саморегуляции.*

3.2 **Практические рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Организационно-методическая структура тренировочного процесса в стрельбе из лука основана на строгом соблюдении преемственности целей и задач этапов спортивной подготовки, главным звеном которых является строгое соответствие уровню физической подготовленности и степени сложности изучаемых технических приемов.

Спортивная подготовка стрелков из лука разбита на четыре этапа в соответствии с возрастными особенностями юных и квалифицированных спортсменов. На каждом этапе спортивной подготовки предусмотрены контрольные измерения и нормативы, что позволяет оценить эффективность тренировочного процесса в динамике.

Важной организационно-методической частью является спортивный отбор спортсменов для последующего этапа подготовки на этапах спортивной специализации.

Тренировка стрелков из лука проводится в форме групповых, индивидуальных или индивидуально-групповых занятий.

Задачи, содержание занятий, методика проведения определяются рабочим планом, программой и планом теоретической подготовки. Каждое занятие подразделяется на подготовительную, основную и заключительную части.

***Задачи подготовительной часть занятия:***

*-* решение организационных вопросов и подготовка материальной части оружия;

- выполнение комплекса разминочных упражнений.

***Задачи основной части занятия:***

*-* решение основных задач тренировки - технической, тактической, специальной и общей физической подготовки;

- повышение уровня психических качеств и функциональной подготовленности.

***Задачи заключительной части занятия:***

*-* закрепление изученного материала;

- оздоровительные и профилактические задачи;

- оценка качества усвоенного материала, формулировка домашнего задания;

- разборка материальной части оружия;

- уборка помещения.

***Планирование тренировочного процесса***

Предметом планирования тренировочного процесса является его содержание, формы и результаты, намеченные на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений конкретного спортсмена и команды в целом. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность устанавливаются на основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год. Определяются основные средства и методы тренировки, устанавливаются контрольные нормативы, модельные показатели состояния спортсмена планируемый период времени.

**Планирование на этапах спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:**

- перспективное планирование (на ряд лет);

- текущее планирование (на предстоящий год);

- оперативное планирование (на месяц, неделю, отдельное занятие).

Планирование и проведение тренировочных занятий осуществляется с учетом современных требований и использования современных методик тренировки, направленных на освоение стрелками из лука высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разносторонней физической подготовленности.

**Решение поставленных задач предусматривает:**

- обязательное выполнение плана, переводных и контрольных нормативов;

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;

- методически и организационно обеспеченную систему отбора стрелков из лука;

регулярное участие в соревнованиях и контрольных упражнениях;

- систематическое осуществление медико-восстановительных и профилактических мероприятий;

- прохождение инструкторской и судейской практики;

- организацию повседневной воспитательной работы по формированию здорового образа жизни спортсменов;

- привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики;

- использование современных данных науки и практики подготовки спортсменов международного уровня как условие профессиональной подготовки высококвалифицированных стрелков из лука.

**3.3 Общие требования безопасности**

Стрельбу можно вести только в специально отведенных местах и только в присутствии тренера или руководителя стрельбы.

**3.3.1 Требования безопасности перед началом тренировочного занятия**

1. Проверить лук на отсутствие трещин или расслоение материала. Нельзя пользоваться неисправным луком.

2. Проверить тетиву на отсутствие перетершихся нитей, надрывов и потертостей.

3. Проверить стрелы на отсутствие трещин или расслоений.

4. Надеть во избежание травм защитную крагу на предплечье и напальчник на пальцы руки, удерживающей тетиву.

**3.3.2 Требования безопасности во время тренировочного занятия**

1. Ставить стрелу на тетиву можно только тогда, когда вс« пространство перед мишенями и за ними абсолютно свободно от людей.

2. Во время стрельбы не разрешается переходить площадку перед стреляющими.

3. Натягивать лук со стрелой разрешается только с линии стрельбы и в направлении мишени.

4. Во время стрельбы запрещается разговаривать с другими спортсменами или поворачиваться с луком в сторону.

5. Закончив серию выстрелов, необходимо покинуть линию стрельбы и дождаться, пока остальные лучники закончат стрельбу.

6. К мишеням разрешается подходить всем одновременно и только по сигналу тренера или руководителя стрельбы.

7. При подходе к мишеням и отходе от них можно двигаться только по прямой линии.

8. Категорически запрещается стрелять вверх.

9. Во время соревнования участнику запрещается: натягивать лук, находясь вне линии стрельбы, выполнять стрельбу без сигналов, натягивать лук со стрелой на линии стрельбы до начала соревнования.

10. Во избежание обрыва тетивы или поломки лука запрещается выполнять выстрел без стрелы.

11. Не следует использовать лук, сила натяжения которого слишком велика для спортсмена.

12. Необходимо пользоваться стрелами, соответствующими величине растяжки данного спортсмена. Нельзя стрелять слишком короткими или слишком длинными стрелами.

13. Если стрела соскользнула с полочки во время натягивания лука, необходимо вернуться в исходное положение и начать натяжение лука снова. Не следует подправлять стрелу пальцем на натянутом луке - стрела может сорваться.

14. Необходимо следить за тем, чтобы хвостовик стрелы не зажимался пальцами при натяжении лука.

**3.3.3 Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

В случае поломки инвентаря спортсмену необходимо приостановить тренировочное занятие и сообщить о случившемся тренеру или руководителю стрельбы.

**3.3.4 Требования безопасности по окончании тренировочного занятия**

1. По окончании тренировочного занятия необходимо разобрать лук и убрать в специально предназначенное помещение.

2. Сообщить о нарушениях требований безопасности, имевших место в тренировочном процессе, тренеру или руководителю стрельбы.

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

**3.4 Программный материал для проведения теоретических и практических занятий**

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

Программный материал для практических занятий осваивается в соответствии с задачами каждого этапа подготовки (п. 1.1 программы).

**Таблица 14**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап начальной подготовки (до года и свыше года)** | |
| Общие требования | Минимальный возраст для зачисления - 11 лет при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям стрельбой из лука  • Общая продолжительность подготовки 2-3 года  • Минимальная наполняемость групп составляет 10-12 человек |
| Направленность подготовки | • Спортсмены *этапа начальной подготовки до года* занимаются общей физической подготовкой в соответствии со школьной программой и требованиями данного возраста  •Укрепление здоровья, ознакомление с общими правилами гигиены, режима дня  • Спортсмены *этапа начальной подготовки свыше года* также занимаются общей физической подготовкой в соответствии со школьной программой и требованиями данного возраста  • Строгое соблюдение последовательности и постепенности тренировочных нагрузок, направленных на всестороннее развитие подростка, с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, силы и быстроты, в основе которых лежат физиологические механизмы |
| Теоретическая подготовка: лекционный курс | История развития вида спорта в древности, в нашей стране и за рубежом. Находки древних луков и стрел. Национальные виды стрельбы из лука. Охотничья стрельба из лука  • Изучение материальной части спортивного оружия (лука)  • Основы техники безопасности стрельбы из лука, правила поведения в местах проведения мероприятий по стрельбе из лука  • Разметка спортивной площадки |
| Общая физическая подготовка | • Укрепление здоровья, улучшение физического развития. Воспитание физических качеств  • Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе применения различных видов спорта. Привитие интереса к практическим занятиям спортом  • Определение вида стрельбы |
| Специальная  физическая  подготовка | • Воспитание приоритетных физических качеств, необходимых для стрельбы из лука (силы, выносливости, координации, быстроты) |
| Технико-тактическая подготовка | Ознакомление с материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.)  • Ознакомление с прицельными приспособлениями (устройство, назначение, правила обращения)  • Ознакомление с общими понятиями и правилами прицеливания, разновидностями мишеней  • Ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения  • Общее ознакомление с понятиями: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания (СТП), «несовмещение», «совмещение», обучение расчету поправок и внесению необходимых изменений в прицельные приспособления  • Общее ознакомление с понятиями: «точка прицеливания», «район прицеливания», «район колебаний», «ожидание», «сохранение рабочего состояния» до, во время и после выполнения выстрела  • Овладение умением выполнять выстрел в районе колебаний, не ожидая его и сохраняя рабочее состояние при подготовке к выстрелу, во время и после его выполнения  • Овладение умением произвольного расслабления пальцев, удерживающих тетиву (выпуск), или плавного выпуска тетивы размыкателем  • Разучивание элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом и луком на укороченных дистанциях, выполнение одиночных выстрелов и серий выстрелов на кучность  • Общее ознакомление с понятием «внимание» и его значением для успешного выполнения выстрела из лука  • Участие в классификационных соревнованиях и выполнение нормативов юношеских разрядов |
| Инструкторская и судейская практика | • *Второй год подготовки,* участие помощником судьи различной направленности |
| **Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет)** | |
| Общие требования | • Минимальная наполняемость групп составляет 8-10 человек |
| Направленность подготовки | • *Этап начальной спортивной специализации*  • Общая продолжительность подготовки до двух лет  • На этапе начальной спортивной специализации спортсмены овладевают техникой стрельбы из лука. Достигают всесторонней физической и функциональной подготовленности. Приобретают соревновательный опыт путем участия в соревнованиях разного масштаба  • *Этап углубленной спортивной специализации*  *•* Общая продолжительность подготовки свыше двух лет  • На этапе углубленной спортивной специализации стрелки совершенствуются в технике стрельбы из лука. Развивают специальные физические, психические, интеллектуальные способности. Повышают уровень функциональной подготовленности, накапливают соревновательный опыт в стрельбе из лука |
| Теоретическая подготовка: лекционный курс | • Основные исторические события и факты развития стрельбы из лука в нашей стране и за рубежом  • Ознакомление с правилами соревнований по стрельбе из лука, изучение Федерального стандарта по стрельбе из лука и нормативной части программы по стрельбе из лука  • Характеристика стрельбы из лука как вида спорта  • Олимпийская программа по стрельбе из лука  • Изучение основных тренировочных средств по стрельбе из лука  • Знакомство с методами педагогического, врачебного контроля, самоконтроля. Знакомство и освоение основных средств и методов психологической и интеллектуальной подготовки  • Получение опыта инструкторской и судейской практики  • Изучение основных восстановительных средств и мероприятий в процессе спортивной подготовки |
| Общая физическая подготовка | • Формирование комплексного подхода к разминке (общеразвивающие и специальные упражнения)  • Применение тренировочных нагрузок аэробной и аэробно-анаэробной зоны, специальные дыхательные упражнения |
| Специальная физическая подготовка | • Разучивание специальных упражнений для развития специальной силовой статической и динамической выносливости. Освоение выполнения специальных упражнений, направленных на развитие силовых, скоростных и координационных способностей |
| Технико-тактическая подготовка | • Формирование умения выполнения выстрела в районе колебаний, без ожидания  • Формирование умения сохранения рабочего состояния при выполнении выстрела (до, во время и после него)  • Формирование умения синхронизации выполнения элементов выстрела и повышение уровня координационных способностей с целью сохранения устойчивости системы «стрелок-оружие» в процессе выполнения выстрела из лука  • Увеличение специализированной тренировочной нагрузки (количество выстрелов и имитационных упражнений, сокращение интервалов отдыха)  • Совершенствование выполнения отдельных элементов выстрела  • Общее ознакомление с основными психическими процессами, лежащими в основе эффективности выполнения выстрела из лука и успешности ведения стрельбы в тренировочных и соревновательных условиях  • Развитие внутреннего контроля (умение «слушать себя») в процессе выполнения выстрела  • Ознакомление с понятиями: «утомление» и «переутомление», средствами и мероприятиями по их профилактике  • Ознакомление с понятием «самоконтроль», необходимостью контроля психоэмоционального состояния, правилами ведения дневника  • Выполнение спортивных нормативов в соответствии с ЕВСК. Завоевание права быть в составе сборных команд |
| Инструкторская и  судейская  практика | Участие в судейской коллегии и помощника судьи различной направленности |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| Общие требования | • Минимальная наполняемость групп составляет 4-7 человек  • Общая продолжительность без ограничений (ориентировочная продолжительность три года) |
| Направленность подготовки | Совершенствование техники стрельбы из лука в усложненных условиях. Совершенствование специальных физическихкачеств и навыков  • Повышение уровня специальной подготовленности и функциональных резервов. Освоение установленных тренировочных нагрузок  • Достижение спортивных результатов, характерных для этапа спортивной подготовки  • Формирование модельного уровня спортивного мастерства  • Выполнение нормативов звания мастера спорта. Пополнение соревновательного опыта  • Завоевание права быть в составе сборных команд |
| Теоретическая подготовка: лекционный курс | Изучение научных исследований и новейших разработок в стрельбе из лука и смежных видах спорта. Изучение международного опыта стрельбы из лука. Анализ спортивных выступлений спортсменов на международной арене.  • Мониторинг спортивных выступлений главных соперников на международной арене.  • Использование результатов, полученных и процессе педагогического, врачебного контроля, также самоконтроля в тренировке и соревнованиях. Особенности использование приемов психологической и интеллектуальной подготовки в процессе тренировок и соревнований. Совершенствование интеллектуальных способностей  • Проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием (луком). Изучение новых моделей луков, устранение неполадок оружия. Ремонт оружия  • Расширение и углубление знаний о судействе, участие в организации и проведении соревнований. Опыт тренерской деятельности |
| Общая физическая подготовка | • Использование комплексного подхода в разминке (общеразвивающие и специальные упражнения)  • Совершенствование приемов тренировочных нагрузок аэробной аэробно-анаэробной зоны, специальные дыхательные упражнения |
| Специальная  физическая  подготовка | Обучение применению средств контроля психофункциональной работоспособности в тренировочном процессе  • Обучение использованию результатов субъективной оценки утомления в процессе спортивной тренировки и способов контроля выполнения прицельного выстрела из лука и ведения стрельбы  • Совершенствование выполнения специальных упражнений па поддержание специальной выносливости, силы и быстроты  • Совершенствование выполнения специальных упражнений направленных на устойчивое сохранение координационных способностей |
| Технико-тактическая подготовка | • Тренировка и контроль техники стрельбы из лука. Увеличение специализированной тренировочной нагрузки  • Совершенствование контроля временных показателей выстрела из лука. Совершенствование контроля пауз отдыха между выстрелами и отработки их содержания  • Совершенствование контроля интенсивности стрелковой подготовки с выходом на соревновательный уровень интенсивности. Организация мероприятий направленных на повышение скорострельности  • Отработка командных стрельб и спаррингов. Участие в международных соревнованиях разного уровня в соответствии с ЕКП  • Выполнение и подтверждение нормативов МС и МСМК, завоевание права быть в составе сборных команд |
| Инструкторская и судейская практика | Участие в работе судейской коллегии. Работа в качестве судьи Участие в организации и проведении соревнований |

**3.5 Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет кот рольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

возраст спортсмена;

стаж занятий спортом и непосредственно стрельбой из лука;

спортивная квалификация и опыт;

результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;

состояние здоровья;

уровень спортивной мотивации;

уровень психологической устойчивости, его мотивацию и волю к победе;

наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности; обстановка в семье, поддержка близких людей;

наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка стрелка из лука.

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

**3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Для того, чтобы наиболее полно и продуктивно реализовать накопленный в результате различных видов подготовки потенциал, стрелок должен быть подготовлен психологически, так как приобретенные им знания, умения и навыки он должен будет применять в напряженных, подчас меняющихся, а значит, новых и, порой, неожиданных для него условиях. ***Следовательно, его необходимо к этому готовить.***



Рис. 4 Принципиальная схема психологической подготовки в стрельбе из лука

***Психологическая подготовка тренера***

Управление всем процессом психологической подготовки стрелка любой специализации осуществляет в основном тренер.

Для того, чтобы этот процесс был достаточно эффективным, тренер обязан быть хорошо подготовленным и образованным в данной области. Он должен обладать достаточными знаниями, как в области общей психологии, так и в области психологии спорта.

***Психологическая подготовка стрелка к многолетней спортивной***

***деятельности***

Для достижения высоких и стабильных результатов в процессе многолетней систематической тренировки, характеризующейся большими объемами и высокой интенсивностью весьма разнообразной по характеру и содержанию тренировочной работы, стрелок ***обязан*** на протяжении всей своей спортивной карьеры строго соблюдать общий и спортивный режим.

В связи с этим необходимо сформировать, подкреплять и постоянно развивать совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих его многолетнюю спортивную деятельность и являющихся относительно независимыми от разнообразных сложных ситуаций.

**Для этого необходимо решить следующие основные задачи:**

1. Мотивы, ориентирующие стрелка на преодоление регулярно возникающих трудностей, характеризующих практически каждодневные многолетние тренировки.

2. Мотивы, побуждающие стрелка к напряженной многолетней соревновательной деятельности.

3. Благоприятное отношение к различным компонентам многолетнего тренировочного процесса, характерным для стрельбы из лука.

***Психологическая подготовка стрелка к соревновательной деятельности***

***Целью*** *общей психологической подготовки* к соревновательной деятельности является формирование свойств личности стрелка и таких психических качеств и состояний (оптимальное психофизическое состояние индивидуальное для каждого стрелка), которые могут обеспечить успешность и высокую стабильность выступлений.

**В процессе общей психологической подготовки к соревновательной деятельности решаются следующие задачи:**

1. Формирование и совершенствование свойств личности: моральных, нравственных и идейных установок, мировоззрения, целеустремленности, активности, цельности, эмоционально-волевой сферы, мотивации занятий спортом вообще и стрельбой из лука в частности, разнообразных интересов и т.д.

2. Совершенствование психических процессов, определяющих успешность спортивной деятельности стрелка: ощущений, восприятий, внимания, мышления, памяти, представления, воображения, волевых и эмоциональных процессов и т.д. с учетом специфики стрельбы из лука.

3. Обучение наиболее эффективным приемам и методам, применение которых направлено на формирование у спортсменов высокого уровня психологической подготовленности к соревновательной деятельности.

***Специальная психологическая подготовка стрелка из лука к конкретному***

***соревнованию***

**Целью** *специальной психологической подготовки* к конкретному соревнованию является формирование у стрелка состояния психической готовности к участию в нем.

**Для этого необходимо решить следующие основные задачи:**

1. Обеспечить сбор наиболее полной, значимой и достоверной информации о предстоящих соревнованиях (регламент соревнований, место проведения, климатические условия в период проведения, наиболее вероятные метеорологические условия, характеризующие место проведения соревнований в данный период, состав команды соперников, вероятный уровень их подготовленности и т.д.).

2. Определить состояние здоровья и общий уровень подготовленности самого стрелка (команды) на данном этапе подготовки.

3. Сделать вероятностный прогноз уровня психической готовности стрелка (команды) на момент участия в соревнованиях.

4. Правильно определить цель, стоящую перед стрелком (командой) и сформировать адекватное отношение к ней.

5. Сформировать и актуализировать мотивы участия в данном конкретном соревновании.

6. Организовать процесс вероятностного программирования предстоящей соревновательной деятельности. Он проводится в ходе разработки тактического плана действий (стрелка, команды), имеет вероятностный характер (в силу отсутствия абсолютно полной и достоверной информации) и представляет собой процесс мысленного моделирование конкретной деятельности в предполагаемых условиях.

7. Обеспечить процесс восстановления и сохранения (подержания) оптимального уровня нервно-психической активности на основе применения специальных приемов и методов саморегуляции неблагоприятных психоэмоциональных состояний.

Состояние ***психической готовности*** к соревнованию характеризуется следующими *основными* признаками:

высокая помехоустойчивость;

уверенность в своих силах;

стремление полностью мобилизовать свои силы и упорно бороться за победу или добиваться максимально возможного на данный момент результата;

адекватность эмоционального состояния предстоящему соревнованию;

способность произвольно управлять своими действиями, чувствами. Для ***формирования состояния психической готовности*** и повышения уровня психологической подготовленности стрелков из лука целесообразно в процессе тренировочной работы организовать проведение следующих мероприятий:

1. Проводить регулярные теоретические и методические занятия, направленные на расширение знаний о ведении стрельбы в различных неблагоприятных условиях, особенностях подготовки к соревнованиям различного уровня значимости для спортсменов и особенностях поведения в течение соревнований, о методах, позволяющих повышать и сохранять необходимый уровень работоспособности до окончания соревнований и т.д.

2. Выявлять и изучать факторы, которые в наибольшей степени негативно влияют на эффективность деятельности стрелка излука.

3. Подбирать и разрабатывать средства и методы, применение которых позволяет уменьшить или полностью устранить негативное влияние помех. Обучать стрелков тактически грамотному применению таких средств и методов в процессе тренировок и соревнований.

4. Изучать особенности поведения стрелков во время сборов, тренировок, подготовки к соревнованиям, самих соревнований. Выявлять основные мотивы и установки, влияющие на их поведение.

5. Проводить стрелковые тренировки в неблагоприятных метеорологических условиях (ветер, дождь, излишне высокая или низкая температура воздуха).

6. Искусственно вводить в процессе стрельбы различные помехи: звуковые воздействия, изменение уровня освещенности, удлинение интервалов между выстрелами, изменение времени, отводимого на выполнение стрелковой серии, неожиданный перевод стрелка на другую стрелковую дистанцию, замена какого-либо компонента материальной части оружия или экипировки и т.д.

7. Моделировать в большей или меньшей мере на тренировках соревновательные условия.

8. Обучать стрелков различным наиболее рациональным моделям организации Стрельбы на разных дистанциях и в различных ситуациях.

9. Анализировать вместе со стрелками несоответствие реальных моделей организации стрельбы инструкциям тренера, либо модельными требованиям. Определять пути преодоления этого несоответствия.

10. Обучать спортсменов грамотному ведению дневников и анализу их деятельности.

11. Проводить различного рода контрольные стрельбы, турниры, соревнования, в процессе которых стрелки обязаны, выполняя инструкции тренера, находить нестандартные, но эффективные решения выхода из сложных ситуаций, и т.д.

***Симптоматическое управление и самоуправление психоэмоциональным***

***состоянием и поведением стрелка из лука***

Практически все психоэмоциональные состояния, постоянно сопровождающие спортивную деятельность, имеют свои симптомы (признаки). Симптомы, характеризующие те или иные состояния, могут быть ***физиологическими*** (ЧСС, АД, уровень адреналина и т.д.) и ***психическими*** (чувство паники, неуверенности, утомления, комфорта, потеря самоконтроля и т.д.).

Многие из этих симптомов имеют *внешние проявления:* напряженные мышцы лица, скованность движений, потливость, суетливость, чрезмерная разговорчивость, вялость, сонливость и т.д. Другие же могут носить внутренний характер: тошнота, головокружение, неуверенность в своих силах и т.д.

***Симптоматическое******управление******и******самоуправление психоэмоциональным состоянием и поведением стрелка*** представляет собой систему мероприятий ауто- и гетеровоздействий (в зависимости от ситуации и необходимости), направленную на ***ликвидацию*** разнообразных внезапно проявившихся симптомов, характеризующих то или иное неблагоприятное состояние, возникающее у спортсмена под воздействием различных непредвиденных ситуаций и способного существенно снизить эффективность его деятельности, а также на экстренное формирование индивидуального для каждого стрелка ***оптимального психофизического состояния*** (ОПС).

Подобные мероприятия также могут быть проведены специалистом (тренером, психологом и т.д.), если он регистрирует, замечает проявление определенных симптомов, характеризующих развитие у спортсмена того или иного неблагоприятного психоэмоционального состояния, но видит, что *сам стрелок в силу каких-то причин не осознает неадекватности своего поведения.* Симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением стрелка может быть ***экстренным*** (в случае внезапности возникновения непредвиденной неблагоприятной ситуации) **и *регулярным*** (только для *дополнительного* обеспечения высокого уровня психической готовности перед выступлением, поддержания его в процессе соревнований и т.д.).

Однако оно представляет собой комплекс ***дополнительных*** ауто- или гетеровоздействий, направленных на *коррекцию* психических состояний и поведение спортсменов.

***Принципы психологической подготовки спортсмена***

Психологическая подготовка спортсмена - это педагогический процесс, и успешность его зависит от выполнения ряда общепедагогических принципов:

Принцип воспитывающего обучения выражается в осуществлении воспитания и формирования личности спортсмена через содержание, методы и организацию всего тренировочного процесса, а также под влиянием тренера и коллектива.

2. Принципы сознательности и активности означают оптимальное соотношение педагогического руководства с самостоятельной, сознательной, активной и творческой деятельностью спортсмена.

3. Принципы систематичности и последовательности способствуют формированию психической готовности спортсмена. Все средства и приемы психологического воздействия на спортсмена дают наибольший эффект, если они строго распределены по периодам тренировочного процесса и обеспечивают последовательность накопления знаний.

4. Принципы всесторонности и прочности. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи с физической, технической и тактической подготовкой.

Таким образом, отражая определенные закономерности процесса психологической подготовки, следует отметить, что все вышеперечисленные принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Нарушение или несоблюдение одного из них затрудняет реализацию других.

3.7 **Планы применения восстановительных средств**

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

***Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер,*** включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, состояние здоровья, спортивный стаж, квалификацию, индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов, период спортивной подготовки и др.

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

***Педагогические средства восстановления***

***К основным педагогическим средствам восстановления относятся:***

*—* рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

рациональное построение тренировочного занятия;

- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- разнообразие средств и методов тренировки; переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объема и

интенсивности;

изменение характера пауз отдыха, их продолжительности; чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

упражнения для активного отдыха и расслабления; корригирующие упражнения для позвоночника;

- дни профилактического отдыха.

***Психологические средства восстановления:***

*-* создание положительного эмоционального фона тренировки;

переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

*-* внушение;

- психорегулирующая тренировка.

***Медико-биологические средства восстановления***

***К*  *медико-биологическим*** средствам восстановления относятся следующие:

*гигиенические средства:*

*-* водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания;

- рациональное питание, витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток.

*Физиотерапевтические средства:*

душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты;

- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

- бани 1-2 раза в неделю; ультрафиолетовое облучение;

- аэронизация, кислородотерапия; массаж, самомассаж и др.

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

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

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

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

В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

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

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

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

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

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

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

**3.8 Планы антидопинговых мероприятий**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

**Мероприятия антидопинговой программы решают ряд важных задач:**

1. Обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью.

2. Ознакомление спортсменов с конкретными мероприятиями по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

3. Увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

**Таблица 15**

**План антидопинговых мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
| 1. | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов | Октябрь | Руководитель |
| 2. | Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте | Ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 3. | Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов | Декабрь | Заместитель руководителя |
| 4. | Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации | Ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 5. | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | Перед соревнова­ниями | Тренер в группе |
| 6. | Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил | По факту | Руководитель |

**3.9 Планы инструкторской и судейской практики**

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

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

Решение вышеперечисленных задач целесообразно начинать **на тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

**Спортсмены на тренировочном этапе должны:**

овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;

овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);

освоение самостоятельного ведения дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

участие в судействе.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

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

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

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

В целях оценки качества реализации программ спортивной подготовки применяется **2 вида контроля:**

- контроль физической подготовки (Учреждением не менее 2-х раз в год проводятся мероприятия по сдаче контрольно-переводных нормативов, которые позволяют оценить физическое состояние спортсменов и внести корректировки в планы спортивных подготовок спортсменов. Перечень контрольно-переводных нормативов и график их сдачи разрабатывается тренерским и методическим советами и утверждается директором учреждения),

- обзорный контроль результативности выступления на соревнованиях и выполнения разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (далее - ЕВСК).

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по стрельбе из лука представлены в **таблице 16.**

**Таблица 16**

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность стрельбы из лука**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния1 |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

**4.1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта стрельба из лука; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта стрельба из лука.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта стрельба из лука;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**4.2 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей,**

**специальной физической, технико-тактической подготовленности лиц,**

**проходящих спортивную подготовку**

1. Челночный бег (3x10 м). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало и конец которого отмечают линией. За каждой чертой - 2 полукруга радиусом 50 см. Спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

2. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя. Тест проводят в спортивном зале.

3. Подтягивания на перекладине. Юноши выполняют тест из положения вис на перекладине хватом сверху, руки на ширине плеч. Девушки выполняют тест на низкой перекладине из положения вис с касанием ногами пола. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

4. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

5. Подъем туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд.

6. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

7. Непрерывное натяжение тетивы лука до касания подбородка. Специальный тест на выносливость для групп этапа спортивной специализации. Тест выполняется в исходном положении стрелка «изготовка» без учета времени.

8. Удержание натянутого лука в исходном положении стрелка «изготовка». Специальный тест на выносливость для групп этапа совершенствования спортивного мастерства и групп этапа высшего спортивного мастерства. Регистрируется максимальное время (с) удержания растянутого лука в исходном положении стрелка «изготовка».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на 1-й год начальной подготовки и перевода спортсменов на следующие года обучения представлены в таблицах 17-19.

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

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

Таблица 17.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы** **начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Челночный бег 3 х 10 м (10 с) | Челночный бег 3 х 10 м (10 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг ( не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг ( не менее 3,3 м) |
| Подъем туловища из положения лёжа на спине (не менее 20 раз) | Подъем туловища из положения лёжа на спине (не менее 15 раз) |

Таблица 18.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы** **тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)  Подъем туловища из положения лёжа на спине (не менее 25 раз) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)  Подъем туловища из положения лёжа на спине (не менее 20 раз) |
| Выносливость | Натяжение тетивы лука до касания подбородка и удержание ее не менее 40 с | Натяжение тетивы лука до касания подбородка и удержание ее не менее 40 с |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

Таблица 19.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | Нормативы | | | |  | | |
| ЭССМ | | | | | | |
| 1-й год | | 2-й год | | | 3-й год | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | | Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, м, не менее | 7,5 | 4,5 | 7,5 | 4,5 | | 7,5 | 4,5 |
|  | Подтягивание на перекладине, раз, не менее | 6 | 4 | 6 | 4 | | 6 | 4 |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине, раз, не менее | 35 | 30 | 35 | 30 | | 35 | 30 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз, не менее | 24 | 20 | 24 | 20 | | 24 | 20 |
|  | Прыжок в длину с места, см, не менее | 170 | 155 | 170 | 155 | | 170 | 155 |
|  | Прыжки через скакалку за 1 мин, раз, не менее | 100 | 110 | 100 | 110 | | 100 | 110 |
| Выносливость | Удерживание растянутого лука в положении изготовки, с, не менее | 40 | 35 | 40 | 35 | | 40 | 35 |
|  | Натяжение тетивы лука до касания подбородка, раз, не менее | 18 | 17 | 18 | 17 | | 18 | 17 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | | | | | |
| Спортивный разряд |  | Подтверждение КМС | | | | | | |

Спортсмены, не сдавшие контрольно-переводные нормативы, могут остаться на текущем этапе спортивной подготовки, но не более чем на 1 год, по решению тренерского совета.

В том случае, если отдельные особо одаренные спортсмены достигают высоких спортивных результатов в более короткие сроки, чем указано в программе, они могут в порядке исключения переводиться на более высокие этапы подготовки. Для этого необходимо положительное заключение врача и полное выполнение контрольно-переводных нормативов.

Спортсмены, прошедшие подготовку в других спортивных организациях, зачисляются после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

**4.2. Методические рекомендации по организации тестирования**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование стрелка из лука о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий стрелком;

- сохранение нейтрального отношения к спортсмену, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается выполнение каждого теста или соответствующего задания;

- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»

- решение серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

**5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

5.1 Список литературных источников

1. Байдыченко, Т.В. Техническая подготовленность стрелков из лука и методы ее совершенствования: Автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04/ Т.В. Байдыченко – М., 1989.- 24с.
2. Гигинешвили, Г.Р. Физические факторы в системе восстановления работоспособности спортсменов: научно-методическое пособие / Г.Р.Гигинешвили; под общ. ред. И.Ю.Радчич. – 2-е изд. – М., 152 с.
3. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» / Л.В.Тарасова, Ю.Н.Шилин, Т. А. Кирочкини//– М.:, 2016.- 130с.
4. Сопов, В.Ф. Условия психологической подготовки спортсмена к максимальному спортивному результату//Теория и практика психологической подготовки в современном спорте. Москомспорт. Методическое пособие: М.: 2010. – С.6-56.
5. Современная система спортивной подготовки; под общ. ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М.: СААМ, 1995. - 445с.
6. Спортивная стрельба: учеб. для ин-тов физ.культ.; под общ. ред. А.Я.Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1987. - 255 с.
7. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: Учебное пособие /Ю.Н.Шилин, Е.Н.Белевич/ – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 280с.
8. Тарасов, П.Ю. Построение тренировочных нагрузок силовой направленности в годичном цикле подготовки квалифицированных стрелков из лука: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04/ П.Ю.Тарасов. – Москва, 2013.- 24с.
9. Тарасова, Л.В. Система комплексной оценки функционального состояния и физической подготовленности юных и квалифицированных стрелков из лука в процессе многолетней подготовки: дис. … докт. пед. наук: 13.00.04/ Л.В.Тарасова. – Москва, 2014.- 269с.
10. Шилин Ю.Н. Методы регуляции эмоционального состояния стрелков из лука высокой квалификации в период предсоревновательной подготовки и выступлений: автореф. дис… канд. пед. наук: 13.00.04/Ю.Н. Шилин. - М., 1986.- 24с.

5.2 Список интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

2. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

3. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)

4.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» (http://www.minsport.gov.ru/2016/doc/prikaz32\_27012014.pdf)

5.Единая всероссийская спортивная классификация (http://www.chelsport.ru/htmlpages/Show/Razryady/EVSK)