

Принята на заседании
педагогического совета
от 07 февраля 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю директор
МБУ ДО СШ № 7
А. А. Лихачевский

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Стрельба из лука"

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "стрельба из лука (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке стрельба из лука с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 955(1) (далее - ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "З"			
Этап начальной подготовки	2-3	10	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-5	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1-2

Для спортивных дисциплин "ассиметричный лук", "ачери-биатлон"			
Этап начальной подготовки	3	10	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	13	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1-2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД", "ассиметричный лук"						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-16	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-832	1040-1248	1040-1248
Для спортивной дисциплины "ачери-биатлон"						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-16	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-832	1040-1248	1248-1664

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельная работа, физкультурные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного

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

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно [Единой всероссийской спортивной классификации и правилам](#) вида спорта "стрельба из лука";

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](#) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих

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

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД"						
Контрольные	2	2	2	3	8	6
Отборочные	-	-	1	1	9	11
Основные	-	1	1	1	4	6
Для спортивных дисциплин "асимметричный лук", "ачери-биатлон"						
Контрольные	1	1	4	5	12	9
Отборочные	-	-	4	5	7	6
Основные	-	-	2	3	5	12

Годовой учебно-тренировочный план (Приложение № 1).

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

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при

реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Календарный план воспитательной работы (приложение №2).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение №3).

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап.

№	Наименование спортивных мероприятий	Сроки судейской практики
1	Семинар с ведущими судьями МО г-к. Анапа	январь календарного года
2	Первенство МО г-к. Анапа среди мальчиков до 10 лет	январь-март календарного года
3	Первенство МО г-к. Анапа среди девочек до 10 лет	Октябрь-декабрь календарного года

Этап совершенствования спортивного мастерства.

№	Наименование спортивных мероприятий	Сроки судейской практики
1	Семинар с ведущими судьями МО г-к. Анапа	январь календарного года
2	Первенство МО г-к. Анапа среди юношей до 15 лет	январь-март календарного года
3	Первенство МО г-к. Анапа среди девушек до 15 лет	Октябрь-декабрь календарного года

Этап высшего спортивного мастерства.

№	Наименование спортивных мероприятий	Сроки судейской практики
1	Семинар с ведущими судьями МО г-к. Анапа	январь календарного года
2	Первенство МО г-к. Анапа среди юношей до 16 лет	январь-март календарного года
3	Первенство МО г-к. Анапа среди девушек до 16 лет	Октябрь-декабрь календарного года

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Этап начальной подготовки

№	Наименование мероприятий	Сроки
1	Медицинское обследование	август календарного года
2	Медицинское обследование	февраль календарного года
3	Гидротерапия	декабрь календарного года

Учебно-тренировочный этап

№	Наименование мероприятий	Сроки
---	--------------------------	-------

1	Медицинское обследование	август календарного года
2	Медицинское обследование	февраль календарного года
3	Гидротерапия	декабрь календарного года

Этап совершенствования спортивного мастерства

№	Наименование мероприятий	Сроки
1	Медицинское обследование	август календарного года
2	Медицинское обследование	февраль календарного года
3	Гидротерапия	декабрь календарного года
4	Спортивный массаж	февраль календарного года

Этап высшего спортивного мастерства

№	Наименование мероприятий	Сроки
1	Медицинское обследование	август календарного года
2	Медицинское обследование	февраль календарного года
3	Гидротерапия	декабрь календарного года
4	Спортивный массаж	февраль календарного года
5	Гидротерапия	март календарного года

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "стрельба из лука";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "КЛ", "БЛ", "ЗД";

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "КЛ", "БЛ", "ЗД".

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "стрельба из

лука" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "стрельба из лука";

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "стрельба из лука";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД"						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			без учета времени		-	-
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	135
2.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ачери-биатлон", "асимметричный лук"					
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,5	5,8
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			8.20	8.55	8.20	8.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	15	11
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+5	+5	+6
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее			
			3			
3.2.	Классическая планка. Исходное положение - лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	с	не менее			
			50		40	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД"				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ачери-биатлон", "асимметричный лук"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД", "асимметричный лук"				
3.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			4	
3.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			10	
3.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			25	20
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ачери-биатлон"				
4.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			4	1
4.2.	Бег на лыжах свободным стилем	мин	не более	

	2 км		7	10
4.3.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			10	
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД", "асимметричный лук"				
2.1.	Прыжки через скакалку	количество раз	не менее	
			115	105
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			18	17
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка.	с	не менее	
			30	25

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "КД", "БЛ", "ЗД"				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	155
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "асимметричный лук"				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180

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

IV. Рабочая программа по виду спорта (стрельба из лука)

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, специальная техническая подготовка. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки этапа начальной подготовки. Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки спортсменов, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической.

Используя представленные упражнения по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП), (этапы: начальной подготовки; учебно-тренировочный этап; совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства)

Основной задачей ОФП является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности. Среди частных задач выделим:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
5. Повышение психологической подготовленности.
6. Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок.

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годового цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП).

Контроль уровня общей физической подготовленности осуществляется посредством нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойку на лопатках, стойку на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м. Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки) (преимущественно в условиях учебно-тренировочных сборов).

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1 кг) из различных положений.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон по упрощённым правилам и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка обучающегося (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП), (этапы: начальной подготовки; учебно-тренировочный этап; совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства).

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 и специально-подготовленные упражнения. К основным относятся непосредственно сама стрельба. Специально подготовленные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических и психических и т.д.) применительно к стрельбе из лука и представляют собой в основном различные сочетания имитации как отдельных элементов, так и выстрела в целом, выполняемые с резиновым жгутом. Основным методом тренировки

статистической силовой выносливости является метод строго регламентирующей длительности удержания лука и жесткие интервалы отдыха.

Для развития данного вида выносливости могут быть использованы следующие упражнения:

- Интенсивная разминка резинкой, базовые элементы выстрела - от постановки стоп до выпуска. Упражнения базовых элементов направлены на разогрев мышц, суставов и оттачивание до автоматизма техники выпуска тетивы;

- Упругий бинт Маркеса сначала специально наматывается на руку, после чего учимся его натягивать, словно настоящую тетиву. Через несколько минут руки с непривычки начинают уставать. Тренер напоминает важное правило лучника - важно поставить технику выстрела так, чтобы затрачивать как можно меньше усилий: нужно всегда сохранять силы для боя;

- Удержание растянутого лука с сопротивлением 60% от максимального условия в течении 5-6 секунд с интервалами 2-3 секунды;

- Удержание растянутого лука с сопротивлением в течение 5-6 секунд с интервалом отдыха 10-15 секунд, данная методика представляет в себе комплекс упражнения, который способствует развитию гибкости мышц и суставов укрепление плечевого пояса;

- Прицеливание с растянутым луком на различных дистанциях;

- Прицеливание с растянутым луком по уменьшенной мишени, мотивация работы с резинкой, маленькое соревнование, кто дольше удержит лук в тяге с оглашением победителя;

- Стрельба на три метра с закрытыми глазами и несколько серий с открытыми глазами. Упражнения направлены на ощущение правильной работы с луком. Стрелок сосредотачивается не посредственно на процессе без визуальных отвлечений на мишень и прицеливание. Это хорошо увеличивает фокусирование, внимание и усиливает чувства, сознательно обучит подсознание правильному обучению выстрела.

- основная часть:

Стрельба на дистанциях, индивидуальная работа по технике с каждым по очереди. Основной акцент стрельбы на правильное выполнение и единообразие всех элементов, на достижение максимальной кучности, 30% стрельба по голому щиту, 50% по точке прицеливания, 20% по мишени для закрепления;

- Финальные три серии - закрепление позитивных моментов и тренировки, акцент на личный процесс и успехи за тренировку и в целом;

Выполнение удержания на не подвижной мишени. Основные элементы выстрела совершенствование техники их выполнения проверка понимания сути этих явлений.

Упражнения:

- Удержание растянутого лука на 60% от максимального условия в течении от 7-7 секунд с интервалом 10-15 секунд.

- Прицеливание с растянутым луком на различных дистанциях.

- Прицеливание с растянутым луком по уменьшенной мишени.

- Выполнение серий подъема лука и переноса с мишени на мишень.

Рекомендуется прицеливаться, зажмуривая второй глаз. При этом утомляемость зрения меньшая, длительное сохраняется четкость в различии мушки. Особенности зрения человека таковы, что он не в состоянии одновременно различать далекие и близкие предметы. По этой причине нельзя одновременно четко различать мушку и мишень. Вот почему предпочтительно фокусировать зрения на мушке и проектировать ее четкие очертания на расплывчатую мишень на различных дистанциях:

- Удержание лука в противоположной позе зеркальная изготовка;
- Баллистика работа с прицелом по бумаге, работа на кучность.

Выполнение выстрела по бумаге на дистанции упражнение на выравнивание прицела по горизонтали и по вертикали. Понятие силы (факторы) действующие на стрелу при выстреле. Стрелы, действующие на стрелу, время ее полета и причины не постоянства, факторы рассеивания выстрелов.

Упражнение:

Стрельба с установкой на максимальный результат с различными дистанциями 18, 30, 50, 70 в отдельных сериях. Лучник развивает зрительную и мышечную память на интуитивном уровне выпуская стрелу в цель. Эта интуиция или зрительный образ, вырабатывается со временем в ходе постоянных тренировок.

Удержание лука с сопротивлением 5-6 секунд. Затем выполнить протяжку целиться по мишени на 3 метра. Упражнение направлено на отработку положения плеч на выстрел. Растягиваем лук целимся в среднюю мишень, затем в левую, правую вверх и в низ снова, делаем протяжку, отложились

- Удержание обращает внимание контроль положения корпуса целевого плечи и укладки не изменяется.

Отработка движений горизонтальной плоскости в лево, в право целимся в центральную мишень в лево, в центральную в левую центр, отложились. Идеально так же по вертикали:

- Удержание мушки на фоне белого чистого листа
- Удержание мушки на фоне белого листа малого размера.
- Удержание мушки в перекрестном направлении на белом листе бумаги.
- Удержание мушки в круге разного размера.

Выполнение выпуска согласуется с прицеливанием с положением мушки тетивы относительно мушки проекцией линии прицеливания на мушке. Удержание один из наиболее сложных элементов где происходит стадия распределения усилий.

Упражнение с зеркалом под разными углами к стрелку. Этот метод можно усовершенствовать видео камерой, направленной на стрелка и монитор, который находится в поле зрения стрелка. Данных вид обработанной связи препятствует стрелку занимать направленную стойку без сознания этого.

Тактическая подготовка, (этапы: начальной подготовки; учебно-тренировочный этап; совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства).

Стрельба из лука - это процесс выполнения сложного двигательного действия, основными элементами которого являются натяжение лука и выпуск тетивы. Техника стрельбы из лука - это оптимальный способ выполнения этого двигательного действия. У каждого лучника - своя собственная техника стрельбы, так как все люди отличаются по физическому развитию, строению тела, массе тела и другим параметрам. Технические элементы при стрельбе из спортивного классического лука отличаются от техники стрельбы из блочного лука. Технику стрельбы из лука принято анализировать по следующим элементам: подготовка, хват, захват, натяжение лука, выпуск (спуск), управление дыханием, прицеливание. Рассмотрим каждый элемент в отдельности. Подготовка стрелка из лука определяется положением ног, туловища, рук и головы спортсмена. Рассмотрим каждый элемент подготовки лучника отдельно: Положение ног: стрелок из лука (правша) обычно стоит левым боком к мишени. Ноги, представляющие опору для всего тела, т.к. стрельба ведется в вертикальном положении, должны быть выпрямлены. Напряжением соответствующих мышц создается минимум внутренних степеней свободы для нижних конечностей и нижней части туловища, т.е. движения во всех суставах (голеностопных, коленных, тазобедренных) должны быть минимальны. Это является обязательным условием поддержания равновесия и снижения колебаний для обеспечения неподвижности системы «стрелок-оружие». Естественно, что перенапряжение мышц ног и туловища недопустимо, т.к. это может вызвать раскоординацию в системе управления основными движениями. Стопы ног расположены друг от друга примерно на ширине плеч, носки немного развернуты в стороны. Положение стоп ног должно быть постоянным, не изменяться от выстрела к выстрелу. Оно определяется расположением характерных точек стоп (передняя и задняя точки оси, проходящей через середину пятки и середину большого пальца). Различают **три основных варианта подготовки**: открытая, боковая, закрытая. Выбор того или иного варианта зависит от индивидуальных особенностей лучника. Эти варианты в основном различаются по положению туловища относительно линии мишени, определяемому в первую очередь положением стоп ног.

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

Боковая подготовка характеризуется большим углом подготовки, чем при открытой, при этом стопы ног располагаются почти параллельно.

Закрытая подготовка. Для нее характерен наибольший угол подготовки: правая нога располагается немного сзади левой. Наиболее распространенной в настоящее время является боковая подготовка.

Все три разновидности подготовки в стрельбе из лука подразделяются на предварительную и основную. Предварительная подготовка заключается в выполнении движений, обеспечивающих правильную постановку стоп ног

относительно друг друга и ориентацию туловища относительно линии мишени.

Голова, как правило, немного повернута в сторону мишени. Лук либо удерживается на весу левой рукой, опущенной вдоль туловища, либо опирается нижним плечом на левую стопу и удерживается левой рукой, согнутой в локтевом суставе. Основная изготовка заключается в выполнении необходимых действий для принятия стрелком положения с натянутым луком вплоть до касания тетивой определенных (индивидуальных) ориентационных точек на лице (подбородок, кончик носа и т.д.). Рассмотрим положение туловища при изготовке. В изготовке стрелка из лука — это положение может быть оценено условной вертикальной осью. В зависимости от индивидуальных особенностей эта ось может располагаться строго вертикально или с небольшим наклоном вперед. При таком положении туловища легче уменьшить нежелательное касание и давление тетивы на грудь стрелка. Положение туловища при изготовке.

Положение туловища должно подчиняться основному требованию - создавать биомеханическую опору и сохранять ее в течение всего времени выполнения выстрела. В связи с этим работа мышц туловища должна быть как можно менее вариативной, что требует постоянной тренировки. Положение туловища определяется расположением характерных его точек (живота, таза, а также оси, проходящей через тазобедренные суставы). Положение головы: голова стрелка повернута лицом к мишени. Мышцы шеи, удерживающие голову в вертикальном положении и участвующие в повороте головы, не должны быть излишне напряжены. В противном случае это может нарушить кровоток, привести к чрезмерному напряжению мышц туловища и руки, выполняющей натяжение лука, что, в свою очередь, может вызвать дискоординацию движений и, как следствие, возникновение ошибок. Положение головы должно быть однообразным и не меняться в процессе выполнения выстрела, иначе это может негативно сказаться на качестве прицеливания. Расстояние между глазами (ведущим глазом) и хвостовиком стрелы всегда должно быть постоянным, поэтому зубы должны быть плотно сжаты. Точки (точка) соприкосновения тетивы и лица (кончик носа, середина подбородка, справа от лица) должны быть постоянными. Точки соприкосновения тетивы и лица Нижняя челюсть должна плотно соприкоснуться с верхней частью кисти и пальчиком, т.к. кисть руки, выполняющей натяжение лука, движется вдоль челюстной кости и однообразное место касания служит постоянным ориентиром правильности движения руки. Ведущий глаз должен располагаться на некотором (одинаковом) расстоянии от плоскости выстрела для того, чтобы тетива не заслоняла мушку прицела. Рассмотрим положение руки, удерживающей лук. Левая (обычно) рука, удерживающая лук, поднята в сторону мишени, выпрямлена и находится по отношению к оси позвоночного столба примерно под углом 90° (изменение этого угла зависит от дистанции стрельбы). Рука должна быть выпрямлена и закреплена в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах. Это закрепление осуществляется за счет одновременного напряжения мышц-антагонистов для каждого сустава. Рука, удерживающая лук, активно сопротивляется увеличивающемуся давлению лука в процессе его натяжения. Кисть, предплечье

и плечо во время натяжения и удержания растянутого лука должны представлять собой жесткую систему вместе с плечевым поясом и головой. Положение кисти определяется выбранным способом удержания лука (хватом). Для удержания лука существует несколько видов хвата, различающихся по расположению ладони и пальцев на рукоятке лука: низкий, средний, высокий.

Способы удержания лука. Каждый из них имеет свои достоинства и недостатки. Общим для всех видов хвата является то, что рукоятка лука вставляется в «вилку», образуемую большим и указательным пальцами. При низком хвате тыльная часть рукоятки плотно упирается в основание большого пальца, а боковая плотно прилегает к мышцам ладони. Условная ось лучезапястного сустава располагается под углом 45° к плоскости выстрела. Средняя часть кисти расположена примерно под углом 120° к предплечью. При низком хвате площадь соприкосновения ладони с рукояткой наибольшая. При среднем хвате площадь соприкосновения значительно уменьшена благодаря тому, что кисть выпрямлена, угол по отношению к предплечью составляет примерно 180° и поэтому изгиба между кистью и предплечьем почти не существует. Основание большого пальца и нижняя часть ладони не касаются рукоятки лука. При высоком хвате кисть несколько опущена вниз по отношению к предплечью, и площадь ее соприкосновения с рукояткой лука еще более уменьшена. Положение предплечья в основном диктуется необходимостью обеспечить свободный проход тетивы при выстреле. Для этого плечо должно быть бронировано в плечевом суставе так, чтобы создать минимум выступающих в сторону плоскости выстрела поверхностей предплечья. Сочленение предплечья с плечом должно быть жестким, эти два звена составляют единое целое. За счет внутренних сил нужно устранить возможные степени свободы в локтевом и лучезапястном суставах. Положение правой руки. Это та рука, которая осуществляет захват, удержание и выпуск тетивы, а также участвует в натяжении лука. Захват в технике стрельбы из лука - это способ удержания тетивы - может быть глубоким и средним.

Захват тетивы. Наиболее распространен глубокий захват. Он характеризуется тем, что кисть руки, осуществляющей захват, располагается перпендикулярно тетиве (перед натяжением лука). Тетива захватывается тремя (иногда двумя) пальцами таким образом, чтобы нагрузка на них была по возможности равномерной, а сама тетива располагалась на крайнем сгибе дистальных фаланг пальцев (указательный, средний, безымянный). Остальная часть пальцев и ладонь должны быть по возможности выпрямлены. Большой палец и мизинец насколько можно должны быть расслаблены. При среднем захвате тетива находится примерно на середине дистальных фаланг пальцев. Хвостовик стрелы помещается между указательным и средним пальцами и не должен касаться или зажиматься при натяжении лука и выпуске стрелы. С этой целью на напальчнике уста навливается супинатор. После выполнения захвата левая рука поднимает лук, правая, находясь в полусогнутом состоянии, удерживает тетиву. Перед началом натяжения правое плечо и предплечье расположены в горизонтальной плоскости, при этом плечевой сустав по возможности должен быть опущен, локоть правой руки несколько приподнят по

отношению к продольной оси стрелы. При спортивной стрельбе из блочного лука для захвата и удержания тетивы обычно используется специальное техническое устройство, называемое либо разобщик (размыкатель), либо рилис (release), используемое чаще в последнее время. В этом случае рилис (разобщик) в зависимости от конструкции либо удерживается пальцами правой руки (Т-образный), либо крепится с помощью кожаного ремешка на предплечье (кистевой). При натяжении лука происходит перемещение всех звеньев правой половины пояса верхних конечностей, и оно должно быть согласовано так, чтобы тетива перемещалась в плоскости лука. При ее натяжении положение пальцев на тетиве и общее положение кисти относительно плоскости выстрела не должно изменяться.

Натяжение лука осуществляется одновременно мышцами правой руки и спины. Начальная фаза натяжения (первая фаза) лука осуществляется в основном мышцами правой руки. Средняя (вторая), и особенно заключительная (третья) фазы натяжения лука, выполняются в основном за счет сокращения мышц спины, приводящих лопатку к позвоночнику. Заключительная фаза натяжения лука наиболее важна, т.к. непосредственно перед ее началом кисть руки, участвующей в натяжении лука, проходит (или фиксируется - в зависимости от разновидности техники) через определенные точки соприкосновения, расположенные на лице (кончик носа и середина подбородка или только подбородок и т.д.). В том случае, если происходит фиксация кисти под подбородком, она имеет некоторые разновидности в зависимости от положения пальцев: подчелюстная, зачелюстная, зашейная. В настоящее время наибольшее распространение получила подчелюстная фиксация, когда кисть находится под подбородком, большой палец и мизинец по возможности расслаблены. После выполнения фиксации и уточнения прицеливания кисть за счет сокращения мышц спины и руки продолжает свое движение вдоль челюстной кости. Это движение после выполнения фиксации принято называть «дотягом». При другом варианте техники кисть правой руки касается лица в тех же точках (главное, чтобы эти ориентиры всегда были постоянными), но не останавливается, а по мере уточнения прицеливания медленно движется назад вдоль челюстной кости, т.е. усилие для натяжения лука не прекращается. В процессе заключительной фазы натяжения лука, когда кисть, находясь под подбородком, движется назад вдоль челюстной кости за счет сокращения мышц руки и спины (основная работа в этой фазе должна приходиться на мышцы спины), стрела выходит из-под кликера, раздастся щелчок и происходит выпуск. Основное требование, предъявляемое к заключительной фазе натяжения лука, - оно должно продолжаться без остановки после щелчка кликера и в момент выполнения выпуска стрелы. При выполнении натяжения блочного лука его характер меняется. это обусловлено особенностями конструкции оружия (лука). Основное усилие для выполнения натяжения развивается в начальной (первой) фазе (70% от силы натяжения лука). Во второй фазе происходит достаточно резкое уменьшение величины усилия (30% от силы натяжения лука). При выполнении третьей (заключительной) фазы натяжения лука напряжение мышц значительно меньше, чем в его первой фазе. Оно составляет примерно 30% от силы натяжения

лука и практически не меняется по мере приближения кисти руки к определенным точкам фиксации на лице. Учитывая эти особенности, необходимо обратить особое внимание на положение и работу руки, удерживающей лук, т.к. к ней предъявляются повышенные требования к сохранению надежного упора в лук как во время первой, так и во время второй фаз его натяжения. Необходимо также отметить, что при спортивной стрельбе из блочного лука с использованием размыкателя кисть правой руки в заключительной фазе натяжения, как правило, находится справа от лица и касается правой щеки, а не располагается под челюстной костью, дотяг же как таковой не выполняется. Однако напряжение мышц спины и руки, выполняющих натяжение лука во время фиксации кисти и выполнении спуска (выпуска) тетивы, должно быть достаточным для его удержания и даже субъективно должно ощущаться его увеличение. Это может предотвратить неконтролируемое расслабление мышц спины и руки и «сдачу» правой руки вперед. Движение пальца, осуществляющего спуск (надавливание на спусковую кнопку или спусковой крючок размыкателя), должно быть плавным и автономным, чтобы не вызвать неконтролируемое возрастание напряжения на участвующих непосредственно в выполнении этого движения группах мышц.

Выпуск (спуск) - это освобождение тетивы от захвата. Он выполняется в процессе заключительной фазы натяжения лука. Основное требование к выпуску - это мгновенное, одновременное и полное расслабление пальцев, удерживающих тетиву. При соблюдении этого условия тетива как бы сама раскрывает полностью расслабленные пальцы и сходит с них с минимальным отклонением от плоскости выстрела. Расслабление пальцев и освобождение тетивы от захвата происходит по щелчку кликера, однако надо всегда помнить, что натяжение лука после щелчка кликера и в момент выполнения выпуска не должно прерываться. В случае использования разобщителя пальцы руки, выполняющей натяжение лука и удержание тетивы, не участвуют непосредственно в ее выпуске. Выпуск в этом случае можно назвать спуском, т.к. в зависимости от конструкции размыкателя лучник нажимает большим или указательным пальцем на специальную спусковую кнопку или спусковой крючок, который приводит в действие спусковой механизм для освобождения тетивы.

При использовании размыкателя удается добиться минимального отклонения тетивы и лука от плоскости выстрела, и за счет этого уменьшается деформация стрелы, что в итоге положительно влияет на кучность стрельбы. При выполнении выстрела лучник стремится к наилучшей устойчивости системы «стрелок-оружие». Для этого возникает необходимость прекратить дыхание на время его выполнения, т.е. исключить нежелательные движения грудной клетки.

Задержка дыхания на 10-15 с не представляет трудности даже для нетренированного человека. Этого времени вполне достаточно для выполнения выстрела. По мере натяжения лука и непосредственно перед ним дыхание становится все более поверхностным и задерживается лучником на естественной дыхательной паузе, причем остановка должна быть в момент чуть меньше полувыдоха. Это наиболее рациональная и естественная остановка дыхания, при

которой остается небольшой тонус дыхательных мышц, соответствующий общему тону организма. Уровень кислорода в крови и его запас в легких вполне достаточен для нормального функционирования всех систем организма в течение 10-15 с. Причем по мере тренированности отодвигается рефлекторный порог позывов на вдох при уменьшении кислорода в крови. При подобной задержке дыхания стрелок из лука не испытывает кислородного голодания, т.е. не наступает состояние гипоксии, и поэтому нет необходимости гипервентиляции легких.

В случае гипервентиляции легких может произойти нежелательное для лучника явление перенасыщения кислородом крови, которое вызывает легкое головокружение, раскоординацию движений и потерю устойчивости. Техника прицеливания состоит в наведении и удержании мушки в районе прицеливания в центре мишени (как правило). Мушка может быть прямоугольной, трапецевидной, в виде точки, круглой и кольцевой. Во время выполнения прицеливания лучник в основном видит прицельное приспособление, тетиву и мишень. Устройство глаза не позволяет одновременно одинаково четко видеть прицельное приспособление, тетиву и мишень, т.е. три разноудаленных предмета. Поэтому глаз фокусируется таким образом, что наиболее четко видна мушка, менее четко мишень и еще менее четко тетива. Тетива может находиться справа или слева от мушки, что не имеет принципиального значения. Основное требование заключается в том, чтобы тетива всегда была с одной и той же стороны от мушки и на одинаковом расстоянии от нее. При выполнении прицеливания при стрельбе из классического лука необходимо помнить, что кисть руки, выполняющей натяжение лука, должна касаться челюстной кости и медленно двигаться назад за счет сокращения мышц руки и спины. Рот должен быть плотно закрыт. Эти действия должны обязательно контролироваться, иначе расстояние между глазами и стрелой может изменяться, что приведет к ошибке в прицеливании. При выполнении прицеливания из блочного лука, как правило, используется уровень для контроля положения лука в горизонтальной плоскости, оптический прицел и пип-сайт (специальное приспособление с небольшим отверстием, которое крепится в тетиве на уровне глаза, участвующего в прицеливании). Так что можно говорить об определенной комбинации диоптра с оптическим прицелом. При полном натяжении лука глаз стрелка, середина отверстия (диоптра) пип-сайта, мушка и точка прицеливания располагаются на одной прямой линии. Линия, образованная зрачком глаза, мушкой и точкой прицеливания, называется линией прицеливания. Район прицеливания - это площадь круга, ограниченная окружностью с центром в точке прицеливания. Он может быть больше или меньше в зависимости от степени устойчивости положения лука. Чем выше уровень мастерства лучника, тем меньше район колебаний мушки прицела. Положение головы должно обеспечивать наиболее выгодное положение глаз. Мышцы шеи ни в коем случае не должны быть перенапряжены, что может привести к дискоординации действий в заключительной фазе натяжения лука.

Психологическая подготовка (этапы: начальной подготовки; учебно-тренировочный этап; совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства).

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем: - осознание игроками задач на предстоящие соревнования; - изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.); - изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; - осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; - преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями; - формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях. Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями, да и во время их сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать. Тренеру необходимо планировать в тренировочном процессе занятия, на которых знакомить спортсменов со средствами управления психоэмоциональным состоянием. Обучать спортсменов, как правильно настроиться на соревнования, как избавиться от «мондража» перед ответственным стартом, как снять напряжение во время соревнований и др.

Теоретическая подготовка (приложение № 4)

Инструкторская и судейская практика (этапы: учебно-тренировочный этап; совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства).

В течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей тренировочного занятия, формировать у спортсменов умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств. Судейская практика на тренировочном этапе спортивной подготовки заключается в четком понимании основных жестов судей, судей-секретарей, в умении читать основной протокол соревнований, знать основные обозначения в протоколе статистики. Также с третьего тренировочного года спортсменов начинают привлекать к активной судейской практике, как в роле судьи, так и судьи-секретариата. Поэтому на тренировочном этапе спортивной подготовки активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи-секретариата. Спортсменам предлагается принимать активное участие в

судействе тренировочных игр на разных судейских позициях. На 4 и 5 тренировочных годах разрешено посещение судейских семинаров для получения официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата

Учебно-тематический план (приложение № 4).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "стрельба из лука" и его спортивных дисциплин относятся:

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "стрельба из лука", содержащим в своем наименовании аббревиатуру "КЛ", "БЛ", "ЗД" (далее соответственно - "КЛ", "БЛ", "ЗД") и слова "ачери", "асимметричный лук" (далее соответственно - "ачери-биатлон", "асимметричный лук"), основаны на особенностях вида спорта "стрельба из лука" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "стрельба из лука", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов

спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с [гражданским законодательством](#) Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

- наличие лыжно-биатлонных трасс (для спортивной дисциплины "ачери-биатлон");

- наличие лыже-роллерных трасс (для спортивной дисциплины "ачери-биатлон");

- наличие помещения, специально приспособленного для стрельбы из лука (для спортивной дисциплины "ачери-биатлон");

- участка местности, специально приспособленного для стрельбы из лука (для спортивной дисциплины "ачери-биатлон");

- наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;

- наличие комнаты для подготовки лыж и спортивного инвентаря (для спортивной дисциплины "ачери-биатлон");

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](#) Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)¹;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (**приложение № 5**);

- обеспечение спортивной экипировкой (**приложение № 6**);

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

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

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

Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным [профессиональным стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным [приказом](#) Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), [профессиональным стандартом](#) "Тренер", утвержденным [приказом](#) Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N54519), [профессиональным стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный [приказом](#) Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), [профессиональным стандартом](#) "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным [приказом](#) Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) или [Единым квалификационным справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](#) Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Непрерывность развития тренеров-преподавателей.

Перечень информационных ресурсов

- <https://minobrnauki.gov.ru/> – Министерство науки и высшего образования Российской Федерации;
- <https://minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;
- <https://obrnadzor.gov.ru/> – Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор);
- <https://edu.ru/documents/> – Российское образование федеральный портал;
- <https://apkpro.ru/> – Академия Минпросвещения России;
- <https://archery.su/> – Российская федерация стрельбы из лука.

Перечень информационного обеспечения методическая литература

1. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. – М.: ФиС, 1971. – 135с.;
2. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М: РГАФК, 1995.;
3. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1986.;
4. Приказ Министерства спорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука» от 27.03 2013г, №148;
5. Стрельба из лука: Примерная программа спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006. – 135с.;
6. Тарасова Л.В., Ешеев В.Н., Шадрин Г.Л. Исследование физической подготовленности стрелков из лука. - М.: ВНИИФК, 2004.;
7. Устав МБУС СШ "Одинцово" г. Одинцово;
8. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007г. № 329-ФЗ;
9. Шилин Ю. Н. Тактическая подготовка стрелков из лука. – М.: РГУФК, 2005. – 97с.;
10. Приказ Министерства спорта РФ от 19 декабря 2022 г. N 1266 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "стрельба из лука"
11. Приказ Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. N 955 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "стрельба из лука"

Приложение N 1

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
		4.5	6	12	16	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		10-20		8-16		2-4	1-2
1.	Общая физическая подготовка	140(60%)	156(50%)	231(37%)	250(30%)	250(24%)	200(16%)
2.	Специальная физическая подготовка	44(19%)	82(26%)	138(22%)	208(25%)	302(29%)	375(30%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3(1%)	38(6%)	66(8%)	104(10%)	163(13%)
4.	Техническая подготовка	28(12%)	44(14%)	112(18%)	166(20%)	189(18%)	224(18%)
5.	Тактическая подготовка	5(2%)	6(2%)	25(4%)	34(4%)	41(4%)	50(4%)
6.	Теоретическая подготовка	5(2%)	6(2%)	25(4%)	34(4%)	41(4%)	50(4%)
7.	Психологическая подготовка	5(2%)	6(2%)	25(4%)	34(4%)	41(4%)	50(4%)
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2(1%)	3(1%)	6(1%)	8(1%)	10(1%)	12(1%)
9.	Инструкторская практика	-	-	6(1%)	8(1%)	10(1%)	12(1%)
10.	Судейская практика	-	-	6(1%)	8(1%)	10(1%)	12(1%)

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2(1%)	3(1%)	6(1%)	8(1%)	21(2%)	50(4%)
12.	Восстановительные мероприятия	2(1%)	3(1%)	6(1%)	8(1%)	21(2%)	50(4%)
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040	1248

Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,	В течение года

	образа жизни	спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах,	В течение года

	соревнованиях и иных мероприятиях)	церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Приложение N 3

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	Согласно календарно-учебного плана тренера-преподавателя	...
	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)		
	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Гигиена спортсмена (викторина)...		...
	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)		
	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена (беседа)		...
	Формирование критического отношения к допингу (беседа)		
	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)		

Приложение N 4

Учебно-тематический план

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

				содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

				Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь- прель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и

				социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение N 5

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица N 1

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Спортивные дисциплины				
			"КЛ"	"БЛ"	"ЗД"	"асимметричный лук"	"ачери-биатлон"
			Количество изделий				
1.	Мишень разных размеров (формат "ЗД")	штук	-	-	12	-	-
2.	Бинокль (кратность не меньше 12)	штук	3	3	3	-	-
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	-	-	-	-	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	-	-	5	-	5
5.	Динамометр для измерения силы лука	штук	1				
6.	Доска информационная	штук	-	-	-	1	2
7.	Древка деревянная для стрел	штук	-	-	120	-	-
8.	Заколка для мишени	штук	40		-	-	-
9.	Канат для ограждения площадки для стрельбы из лука	метр	300			-	-
10.	Каркас для мишеней	штук	-	-	-	10	-
11.	Клей для оперения	штук	10	10	10	5	10
12.	Кликер для классического лука	комплект	12	-	-	-	12
13.	Колчан для переноски лука и стрел	штук	-	-	-	-	10
14.	Колчан для переноски стрел	штук	-	-	-	5	-
15.	Колчан для стрел	штук	10	10	10	-	-
16.	Приспособления для проверки лука (специализированная линейка, линейка, циркуль, скоростимер, лазерный нивелир, вставки на плечи для центровки лука)	комплект	1	-	1	-	1
17.	Крепление для мишеней	штук	-	-	-	10	-
18.	Крепления для гоночных лыж	пар	-	-	-	-	10

19.	Лента (веревка) для разметки стрельбища, ширина до 3 см (белый цвет)	метр	2500			-	-
20.	Лук асимметричный	штук	-	-	-	5	-
21.	Лук специализация "ЗД" (длинный лук)	штук	-	-	10		-
22.	Лук специализация "ЗД" (составной лук - деревянная рукоятка, плечи)	штук	-	-	10		-
23.	Лук спортивный блочный, в сборе (лук блочный, система стабилизации, прицел, скоп, пип-сайт, полочка)	штук	-	10	10		-
24.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, прицел)	штук	-	-	10		10
25.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, система стабилизации, прицел)	штук	10	-			-
26.	Лыжероллеры	пар	-	-			10
27.	Лыжи гоночные (для свободного стиля)	пар	-	-			10
28.	Мат гимнастический	штук	-	-			6
29.	Медицинбол переменной массы (от 1 до 5 кг)	комплект	2	-			2
30.	Мишень 36 см	штук	-	-		60	-
31.	Мишень разных диаметров	штук	24	10			200
32.	Мишень для стрельбы из лука механическая	штук	-	-			10
33.	Мяч баскетбольный	штук					3
34.	Мяч волейбольный	штук	1				3
35.	Мяч теннисный	штук	10				10
36.	Мяч футбольной	штук					3
37.	Наконечник для алюминиевых стрел	штук	120	120	120	60	120
38.	Наконечник для деревянных стрел	штук	-	-	120		-
39.	Наконечник для карбоновых стрел	штук	120	120	120	60	-
40.	Насос для накачивания мячей	штук			-		1
41.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	4	-	4		4
42.	Нить для тетивы (бобина)	штук	4	-	4	-	4
43.	Обмоточная машинка для тетивы	штук	2	-	2	-	2

44.	Оперение для стрел	штук	450	450	450	300	450
45.	Оперение натуральное для стрел	штук	-	-	450	-	-
46.	Палки для лыжных гонок	пар	-	-	-	-	10
47.	Перекладина гимнастическая	штук	-	-	-	-	1
48.	Пин для стрел	штук	240	240	240	-	-
49.	Подставка под блочный лук	штук	-	10	10	-	-
50.	Подставка под классический лук	штук	10	-	10	-	10
51.	Полочка для блочного лука	штук	-	20	20	-	-
52.	Полочка для классического лука	штук	20	-	20	-	20
53.	Пояс утяжелительный	штук	-	-	-	-	10
54.	Релиз (размыкатель)	штук	-	10	10	-	-
55.	Рулетка металлическая 100 м	штук	-	-	-	-	-
56.	Рулетка металлическая 30 м	штук	-	-	-	1	1
57.	Рулетка металлическая 50 м	штук	-	-	-	-	-
58.	Сетка заградительная (для улавливания стрел)	метр	80	80	50	20	80
59.	Скакалка гимнастическая	штук	1	0	-	-	10
60.	Скамейка гимнастическая	штук	-	-	-	-	6
61.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак)	штук	-	-	-	-	1
62.	Станок для намотки тетивы	комплект	1			-	1
63.	Станок для резки стрел	комплект	1				
64.	Стенка гимнастическая	штук	-	-	-	-	6
65.	Стойка для луков	штук	-	-	-	1	-
66.	Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	штук	50			-	-
67.	Стойки для удержания щита	комплект	12	12	12	12	12
68.	Стол для подготовки лыж	комплект	-	-	-	-	2
69.	Стрелковый мат (200x150 см)	штук	-	-	-	-	10
70.	Стрелоулавливающий материал (прессованный пористый эластичный материал) из 5 блоков	комплект	30	30	30	30	12

71.	Стрела в сборе (трубка, наконечник, хвостовик, перья)	штук	120	120	120	60	120
72.	Стрела в сборе на короткую дистанцию (трубка, наконечник, хвостовик)	штук	-	-	-	10	-
73.	Табло с обратным отсчетом времени с четырьмя режимами и пультом управления, для стрельбы из лука	штук	1	-	-	-	-
74.	Тележка для перевозки щитов мишеней для стрельбы из лука	штук	2			-	-
75.	Тетива	комплект	-	-	-	15	-
76.	Тренажер (специализированный резиновый лук-тренажер)	штук	-	-	-	5	-
77.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	120	120	120	60	120
78.	Трубка карбоновая для стрел	штук	120	120	120	60	-
79.	Устройство для замены тетивы тросов блочного лука	комплект	-	-	-	-	-
80.	Утяжелители для ног	комплект	-	-	-	-	10
81.	Утяжелители для рук	комплект	-	-	-	-	10
82.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	-	-	-	-	1
83.	Флажок для указания направления при стрельбе из лука	штук	6			-	-
84.	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	240	240	240	60	240
85.	Хвостовик для деревянных стрел	штук	-	-	240	-	-
86.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	240	240	240	60	-
87.	Штанга тренировочная	штук	-	-	-	-	1
88.	Щит для стрельбы из лука	штук	6	6	6	5	6
89.	Экспандер двойного действия	штук	1	0	10	-	-
90.	Эспандер ленточный резиновый	штук	10		10	-	10
91.	Эспандер плечевой	штук	10		10	-	-

Таблица N 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единиц а измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)
Для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ"											
1.	Грузик	штук	на обучающегося	-	-	8	4	8	4	8	4
2.	Демпфер	штук	на обучающегося	-	-	6	1	6	1	6	1
3.	Зрительная труба, штатив (кратность не меньше 20)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
4.	Кейс/чехол/рюкзак для переноски и хранения лука и стрел	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Клей для оперенья	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	6
6.	Кликер для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Колчан для стрел	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
8.	Лук спортивный блочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Лук спортивный классический	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

10.	Мушка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
11.	Наконечники для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
12.	Наконечники для карбоновых стрел	штук	на обучающегося			12	1	12	1	24	1
13.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	на обучающегося			1	1	2	1	2	1
14.	Нить для тетивы (бобина)	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
15.	Оперение для стрел	штук	на обучающегося			50	1	100	1	150	1
16.	Пин для стрел	штук	на обучающегося			50	1	100	1	150	1
17.	Пип-сайт для блочного лука	штук	на обучающегося			1	1	2	1	2	1
18.	Плечи для классического лука	пар	на обучающегося			1	2	2	2	2	2
19.	Плунжер для классического лука	штук	на обучающегося			1	1	2	1	4	1
20.	Подставка под блочный лук	штук	на обучающегося			1	3	1	3	2	3
21.	Подставка под классический лук	штук	на обучающегося			1	3	1	3	2	3
22.	Полочка для блочного лука	штук	на обучающегося			5	1	5	1	5	1
23.	Полочка для классического лука	штук	на обучающегося			5	1	5	1	5	1
24.	Прицел	штук	на обучающегося			1	2	1	1	2	1
25.	Рукоятка к луку	штук	на обучающегося			1	2	1	1	1	1

26.	Скоп для блочного лука	штук	на обучающегося			2	1	3	1	3	1
27.	Стабилизатор длинный (передний) (размер - 26, 28, 30, 31, 32 дюймов)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
28.	Стабилизатор короткий (боковой) (размер - 10, 12, 15 дюймов)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
29.	Тройник для системы стабилизаторов	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
30.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	на обучающегося	-		12	1	12	1	24	1
31.	Трубка карбоновая для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
32.	Трубка алюминиевая для стрел с наконечниками	штук	на обучающегося	-	-	12	1	24	1	36	1
33.	Трубка карбоновая для стрел с наконечниками	штук	на обучающегося	-	-	12	1	24	1	36	1
34.	Усик на полочку для блочного лука	штук	на обучающегося	-	-	7	1	7	1	7	1
35.	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
36.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
37.	Экстендер - переходник (для системы стабилизаторов)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

Для спортивной дисциплины "ЗД"											
38.	Груз массой 300-500 гр	штук	на обучающегося			2	1	2	1	2	1
39.	Грузик	штук	на обучающегося			8	4	8	4	8	4
40.	Дальномер	штук	на обучающегося			1	2	1	2	1	2
41.	Демпфер	штук	на обучающегося			6	1	6	1	6	1
42.	Древка деревянная для стрел	штук	на обучающегося			12	1	12	1	24	1
43.	Клей для оперения	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
44.	Колчан для стрел	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
45.	Лук специализация "ЗД" (длинный лук)	штук	на обучающегося			1	1	2	1	2	1
46.	Лук специализация "ЗД" (составной лук - деревянная рукоятка, плечи)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
47.	Лук спортивный блочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
48.	Лук спортивный классический специализация "ЗД", "КЛ" (груз массой 300-500 гр)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
49.	Наконечник для деревянных стрел	штук	на обучающегося	-		12	1	12	1	24	1
50.	Наконечник для	штук	на			12	1	12	1	24	1

	карбоновых стрел		обучающегося								
51.	Оперение для стрел	штук	на обучающегося			50	1	50	1	100	1
52.	Оперение натуральное для стрел	штук	на обучающегося			50	1	50	1	100	1
53.	Пин для стрел	штук	на обучающегося			50	1	100	1	150	1
54.	Пип-сайт	штук	на обучающегося			1	1	2	1	2	1
55.	Плечи для классического лука	пар	на обучающегося			1	2	2	2	2	2
56.	Плунжер для классического лука	штук	на обучающегося			1	1	2	1	4	1
57.	Подставка под блочный лук	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
58.	Полочка для блочного лука	штук	на обучающегося			1	1	2	1	2	1
59.	Полочка для классического лука	штук	на обучающегося			5	1	5	1	5	1
60.	Прицел для блочного лука	штук	на обучающегося			1	1	2	1	2	1
61.	Рукоятка к луку	штук	на обучающегося			1	2	1	1	1	1
62.	Скоп	штук	на обучающегося			1	1	2	1	2	1
63.	Стабилизатор длинный (передний) (размер - 26, 28, 30, 31, 32 дюймов)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
64.	Стабилизатор короткий (боковой) (размер - 10, 12, 15)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2

	дюймов)										
65.	Тройник для системы стабилизаторов	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
66.	Трубка карбоновая для стрел	штук	на обучающегося	-	*	12	1	12	1	24	1
67.	Хвостовик для деревянных стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
68.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
69.	Экстендер - переходник (для системы стабилизаторов)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины "асимметричный лук"											
70.	Асимметричный лук в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
71.	Колчан для стрел	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
72.	Стрела в сборе	штук	на обучающегося	-	-	6	1	6	1	6	1
73.	Тетива	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
74.	Чехол для лука	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
Для спортивной дисциплины "ачери-биатлон"											
75.	Кейс/чехол для переноски и хранения лука и стрел	штук	на обучающегося	-		1	2	1	2	1	2
76.	Клей для оперенья	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	6

77.	Кликер для классического лука	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
78.	Крепления для гоночных лыж	пар	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	5	1
79.	Лук спортивный для начальной подготовки	штук	на обучающегося	1	3	-	-	-	-	-	-
80.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
81.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
82.	Наконечник для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
83.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
84.	Нить для тетивы (бобина)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
85.	Оперение для стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1
86.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
87.	Плечи для классического лука	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
88.	Плунжер для классического лука	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	4	1
89.	Подставка под классический лук	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	3	2	3
90.	Полочка для классического лука	штук	на обучающегося	1	1	5	1	5	1	5	1
91.	Прицел	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	2	1
92.	Рукоятка к луку	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

93.	Спортивный классический лук в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
94.	Стрела в сборе	штук	на обучающегося	-	-	20	1	40	1	40	1
95.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	на обучающегося	-	-	12	1	12	1	24	1
96.	Трубка алюминиевые для стрел с наконечниками	штук	на обучающегося	-	-	12	1	24	1	36	1
97.	Хвостовика для алюминиевых стрел	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	150	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица N 1

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "ачери-биатлон"			
1.	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	10
2.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	10
3.	Нагрудный номер	штук	100
4.	Чехол для гоночных лыж	штук	10

Таблица N 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ"											
1.	Брюки спортивные для выступления (белые)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Головной убор (панама, кепка, шапка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

			ся								
7.	Крага (защита)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Нагрудник	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
10.	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
11.	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
12.	Сапоги резиновые	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Футболка с длинным рукавом (белая)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
14.	Юбка для выступлений (белая)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины "ЗД"											
15.	Ботинки туристические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
16.	Брюки спортивные	штук	на	-	-	1	1	2	1	2	1

	для выступления		обучающего ся								
17.	Головной убор (панама, кепка, шапка)	штук	на обучающего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
18.	Жилет утепленный	штук	на обучающего ся	-	-	1	2	1	2	1	2
19.	Костюм спортивный	штук	на обучающего ся	-	-	1	2	2	2	2	2
20.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающего ся	-	-	1	2	1	2	1	2
21.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающего ся	-	-	-	-	1	2	1	2
22.	Крага (защита)	штук	на обучающего ся	1	2	1	1	2	1	2	1
23.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
24.	Нагрудник	штук	на обучающего ся	1	2	1	2	1	2	1	2
25.	Напальчник для стрельбы для "ЗД" длинный лук (не раздельный)	штук	на обучающего ся	1	1	1	1	2	1	3	1
26.	Напальчник для стрельбы для "ЗД"	штук	на обучающего	1	1	1	1	2	1	3	1

	составной лук (не раздельный)		ся									
27.	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на обучающего ся	1	1	1	1	2	1	3	1	
28.	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	на обучающего ся	1	1	1	1	2	1	3	1	
29.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающего ся	1	1	2	1	2	1	2	1	
30.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающего ся	1	1	1	1	1	1	1	1	
Для спортивной дисциплины "асимметричный лук"												
31.	Брюки (черные)	штук	на обучающего ся	1	1	1	1	1	1	1	1	1
32.	Головной убор (панама, кепка, шапка)	штук	на обучающего ся	-	-	1	1	2	1	2	1	
33.	Костюм спортивный	штук	на обучающего ся	-	-	1	2	1	2	1	2	
34.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающего ся	-	-	1	1	2	1	2	1	
35.	Куртка(белая)	штук	на обучающего ся	1	1	1	1	1	1	1	1	
36.	Нагрудник	штук	на	1	2	1	2	1	2	1	2	

			обучающего ся								
37.	Перчатка	штук	на обучающего ся	1	3	1	3	1	3	1	5
38.	Пояс х/б широкий	штук	на обучающего ся	1	3	-	-	-	-	-	-
39.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающего ся	-	-	1	2	1	1	2	1
40.	Футболка с коротким рукавом (белая)	штук	на обучающего ся	1	1	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины "ачери-биатлон"											
41.	Ботинки для гоночных лыж	пар	на обучающего ся	-	-	2	1	2	1	2	1
42.	Жилет утепленный	штук	на обучающего ся	-	-	1	2	1	2	1	2
43.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающего ся	-	-	1	2	1	2	2	2
44.	Костюм спортивный	штук	на обучающего ся	-	-	1	2	2	2	2	2
45.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
46.	Костюм спортивный	штук	на	-	-	1	2	1	2	1	2

	утепленный		обучающего ся								
47.	Крага (защита)	штук	на обучающего ся	1	2	1	1	2	1	2	1
48.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
49.	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на обучающего ся	1	1	1	1	2	1	3	1
50.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
51.	Перчатки лыжные	пар	на обучающего ся	-	-	1	1	2	1	3	1
52.	Рюкзак	штук	на обучающего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
53.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающего ся	-	-	1	2	1	1	2	1
54.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающего ся	1	1	2	1	2	1	2	1
55.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающего ся	1	1	1	1	1	1	1	1
56.	Чехол для гоночных лыж	штук	на обучающего ся	-	-	1	2	1	2	2	2

57.	Шапка зимняя спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
58.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1