|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании педагогического совета  № протокола\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. |  | Утверждаю  Директор МАУ СШ  Бирский район  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Красильников  «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

БИРСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

ДИСЦИПЛИНА:

АЧЕРИ

ЛЫЖИ

Программа подготовлена:

тренерами МАУ СШ Бирского района

Красильников В.А

Байбуриным И.А.

Хасановой Е.В.

Пономаревой Л.Ф.

*г. Бирск 2017 год*

ОГЛАВЛЕНИЕ

[ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc481147439)

[I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ 11](#_Toc481147440)

[1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука (ачери лыжи)» 11](#_Toc481147441)

[1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука (ачери)» 11](#_Toc481147442)

[1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Стрельба из лука (ачери лыжи)» 12](#_Toc481147443)

[1.4. Режимы тренировочной работы 12](#_Toc481147444)

[1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 13](#_Toc481147445)

[1.6. Предельные тренировочные нагрузки 13](#_Toc481147446)

[1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 14](#_Toc481147447)

[II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 23](#_Toc481147449)

[2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий 23](#_Toc481147450)

[2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 25](#_Toc481147451)

[2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов 25](#_Toc481147452)

[2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля 26](#_Toc481147453)

[2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки 28](#_Toc481147454)

[2.6. Психологические средства восстановления 31](#_Toc481147455)

[2.7. Применение восстановительных средств 32](#_Toc481147456)

[2.8. Антидопинговые мероприятия 34](#_Toc481147457)

[2.9. Инструкторская и судейская практика 35](#_Toc481147458)

[III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 36](#_Toc481147459)

[3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «стрельба из лука (ачери)» 36](#_Toc481147460)

[3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки 36](#_Toc481147461)

[3.3. Методические указания по организации тестирования 40](#_Toc481147462)

[ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 43](#_Toc481147463)

[Примерный план физкультурных и спортивных мероприятий 44](#_Toc481147464)

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Стрельба из лука (дисциплина ачери лыжи) – это сочетание: в зимний период гонки свободным стилем на лыжах и стрельба из лука в двух положениях: стоя и с колена, а в летний период гонки на лыжероллерах, кросса и стрельба из лука в двух положениях: стоя и с колена. Отличается от классического биатлона тем, что вместо винтовки используется спортивный лук.

Программа по стрельбе из лука (дисциплина ачери), далее ачери, составлена в соответствии с всероссийским реестром видов спорта стрельба из лука (дисциплина ачери) включает следующие спортивные дисциплины:

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
| ачери-гонка 10 км | 0220023611Э |
| ачери-гонка 12,5 км | 0220033611М |
| ачери-гонка 8 км | 0220043611Д |
| ачери-кросс 2,5 - 7,5 км | 0220091611Л |
| ачери-масстарт 10 км | 0220103611М |
| ачери-масстарт 6 км | 0220263611Д |
| ачери-масстарт 7,5 км | 0220273611Э |
| ачери-персьют 10 км | 0220283611М |
| ачери-персьют 6 км | 0220293611Д |
| ачери-персьют 8 км | 0220303611Э |
| ачери-спринт 4 км | 0220313611Д |
| ачери-спринт 6 км | 0220323611Э |
| ачери-спринт 7,5 км | 0220355611М |
| ачери-эстафета (3чел. х 6 км) | 0220333611Б |
| ачери-эстафета (4чел. х 6 км) | 0220343611А |

Программа предназначена для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее занимающиеся) на этапах начальной подготовки, тренировочных (спортивная специализация), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Многолетняя подготовка – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься ачери превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о зачислении этих занимающихся в резервные группы тренеров. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

*Основные задачи этапа*:

– улучшение состояния здоровья и закаливание;

– устранение недостатков физического развития;

– привитие навыков здорового образа жизни;

– систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленные на развитие личности;

– привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям ачери, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

– обучение основам техники двигательных навыков;

– формирование широкого диапазона двигательных умений и навыков;

– динамика прироста показателей физической подготовленности;

– воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

– приобретение соревновательного опыта;

– отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Стрельба из лука (ачери лыжи)».

– стабильность состава занимающихся;

– освоения основ техники стрельбы из лука и техники передвижения на лыжах классическими ходами.

Тренировочный этап (ТЭ). Группы тренировочного этапа формируются из здоровых и практически здоровых занимающихся, проявивших способности к ачери, прошедших необходимую подготовку не менее двух лет и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Основные задачи этапа:

– укрепление здоровья, закаливание;

– улучшение уровня физического развития занимающихся;

– устранение недостатков физической подготовленности;

– планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;

– повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей;

– освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;

– освоение теоретического раздела программы;

– углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов, обучение технике стрельбы;

– приобретение соревновательного опыта;

– формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ).

Группы этапа спортивного совершенствования мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших подготовку в тренировочных группах и сдавших контрольно-переводные нормативы по общей и физической подготовке (по согласованию с Министерством спорта Республики Башкортостан). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи этапа:

– сохранение здоровья спортсменов;

– повышение специальной подготовленности;

– дальнейшее приобретение соревновательного опыта;

– постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования мастерства;

– дальнейшее совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности;

– формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

– специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Республики Башкортостан.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших этап спортивного совершенствования (по согласованию с Минспортом Республики Башкортостан). Продолжительность этапа не ограничивается, если результаты спортсменов стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи этапа:

– освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;

– совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;

– индивидуализация силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовленности;

– сохранение здоровья;

– специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, Республики Башкортостан.

Занимающиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

Программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса ачеристов на различных этапах многолетней подготовки.

Стрельба из лука (дисциплина ачери лыжи) состоит из двух видов спорта стрельбы из лука (стрельба из положения стоя и с колена) и лыжных гонок с применением коньковых ходов, то к основным целям можно отнести:

– освоение элементов техники выполнения прицельного выстрела и основных элементов техники лыжных ходов;

– совершенствование техники и тактики стрельбы и лыжных способов передвижения, применяемых в стрельбе из лука (дисциплина ачери лыжи) для достижения максимальных и стабильных спортивных результатов;

– подготовка ачеристов высокой квалификации для пополнения сборных команд России, республики, города.

В основу систематизации материала положены принципы комплектности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля, системы восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности заключается в определенной последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории и методики тренировки в соответствии с возрастающими требованиями к повышению уровня спортивного мастерства спортсменов. В постепенном, от этапа к этапу, усложнении содержания тренировок, в увеличении объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип вариативности позволяет осуществить выбор средств и методов подготовки, с учетом имеющихся между ачеристами различий, выражающихся в неравномерности развития их двигательных и психических возможностей, а также в связи с требованиями и задачами, решаемыми на разных этапах подготовки с каждым конкретным спортсменом.

В отделении занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава изучаемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специализированной информации по этапам подготовки.

Основной целью программы является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Основная функция программы – подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку.

Вспомогательная функция Программы – физическое образование и физическое воспитание лиц, проходящих спортивную подготовку.

Результат реализации Программы – максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, Республики Башкортостан.

При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств: различные региональные и климатические условия, материальная база, тренажерные и восстановительные средства – можно вносить необходимые изменения в сроке ознакомления с отдельными темами программы. Однако важно, чтобы в итоге полный объем, установленный информации, был изучен и освоен.

Как бы не были намечены высокие цели и задачи тренеры не должны забывать, что ребенок приходит добровольно в спорт, поэтому не стоит делить детей на успевающих и неуспевающих, ведь именно здесь каждый ребенок надеется обрести дело, в котором его природные задатки найдут наконец достойное воплощение, а сам он обретет статус успешного человека.

Программа спортивной подготовки является основным документом при проведении занятий в учреждении.

Однако на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства программа спортивной подготовки не рассматриваться в качестве единственно возможного варианта планирования подготовки. Так как основными формами учебно-тренировочного процесса на данных этапах являются работа по индивидуальному плану подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, врачебно-педагогический контроль.

# I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука (ачери лыжи)»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления на этап (лет) | Минимальная  наполняемость групп  (человек) |
| Этап начальной подготовки | До 1 года | 9 | 15 |
| Свыше 1 года | 9-11 | 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Начальная специализация до 2 лет | 12 | 8 |
| Углубленная специализация свыше 2 лет | 14 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 15 | 3-5 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | 18 | 1-3 |

1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука (ачери лыжи)»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До 2 лет | Свыше 2 лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 57-62 | 52-59 | 43-51 | 35-45 | 21-27 | 11-15 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9-12 | 9-12 | 10-14 | 14-18 | 21-27 | 25-33 |
| Техническая подготовка (%) | 13-17 | 12-16 | 10-14 | 10-14 | 10-14 | 7-9 |
| Техническая подготовка стрелковая (%) | 10-14 | 14-18 | 14-20 | 16-20 | 16-20 | 14-19 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-3 | 5-7 | 5-7 | 5-12 | 8-12 |
| Комплексная (интегральная) подготовка (%) | - | - | 5-7 | 7-9 | 15-20 | 26-34 |
| Участие в соревнования, тренерская и судейская практика (%) | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 4-6 | 7-9 | 9-12 |
| Контрольные нормативы (%) | До 1 | До 1 | До 1 | До 1 | До 1 | До 1 |
| Контрольно-переводные нормативы (%) | До 1 | До 1 | До 1 | До 1 | До 1 | До 1 |
| Медицинское обследование (%) | До 1 | До 1 | До 1 | До 1 | До 1 | До 1 |

1. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Стрельба из лука (ачери лыжи)»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1-2 | 2 – 4 | 3 – 6 | 6 – 8 | 10 – 12 | 6 – 10 |
| Отборочные | - | - | 2 – 4 | 4 – 6 | 6 – 8 | 6 – 8 |
| Основные | - | - | 1 – 2 | 2 – 3 | 5 – 6 | 8 – 14 |
| Главные |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 |

1. Режимы тренировочной работы

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

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

1. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Стрельба из лука (дисциплина ачери)».

1. Предельные тренировочные нагрузки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 10 | 14 | 18-24 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 – 4 | 3 - 5 | 5-7 | 6-9 | 6-12 | 9 - 14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 520 | 728 | 936-1248 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 - 208 | 156 - 260 | 260-364 | 312 - 468 | 312 - 624 | 468 - 728 |

1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

1.7.1. Спортивная экипировка

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | 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) |
| 1. | Спортивный классический лук в сборе | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Лук спортивный для начальной подготовки | штук | на занимающегося | 1 | 3 | - | - | - | - | - | - |
| 3. | Стрелы для стрельбы из лука в сборе | штук | на занимающегося | 20 | 1 | 20 | 1 | 40 | 1 | 40 | 1 |
| 4. | Крепления для гоночных лыж | пар | на занимающегося | - | - | 3 | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 |
| 5. | Лыжероллеры | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Лыжи гоночные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 7. | Палки для лыжных гонок | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 8. | Наконечники | штук | на занимающегося | - | - | 20 | 1 | 40 | 1 | 40 | 1 |
| 9. | Клей для оперенья | тюбик | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 6 |
| 10. | Оперенье для стрел | штук | на занимающегося | - | - | 60 | 1 | 120 | 1 | 120 | 1 |
| 11. | Хвостовики для стрел | штук | на занимающегося | - | - | 25 | 1 | 50 | 1 | 50 | 1 |
| 12. | Кликер | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Нить для тетивы | Бобина 450гр. | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Нить для обмотки тетивы | катушка | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Плечи к луку | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 16. | Плунжер | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 17. | Полочка для лука | штук | на занимающегося | - | - | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 18. | Прицел | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 19. | Рукоятка к луку | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20. | Кейс/чехол для переноски и хранения лука и стрел | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Ботинки для гоночных лыж | пар | 12 |
| 2. | Нагрудные номера | штук | 200 |
| 3. | Чехол для гоночных лыж | штук | 12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | 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) |
| 1. | Ботинки для гоночных лыж | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Чехол для гоночных лыж | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |

1.7.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. 1. | Спортивный классический лук, в сборе | Штук | 12 |
| 1. 2. | Стрелы для спортивного лука, в сборе | Штук | 240 |
| 1. 3. | Колчан для переноски лука | Штук | 12 |
| 1. 4. | Щит мишени для стрельбы из лука | Штук | 6 |
| 1. 5. | Крепления для гоночных лыж | Пар | 12 |
| 1. 6. | Лыжи гоночные | Пар | 12 |
| 1. 7. | Палки для лыжных гонок | Пар | 12 |
| 1. 8. | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак) | Штук | 1 |
| 1. 9. | Флажки для разметки лыжных трасс | Комплект | 1 |
| 10. | Нить для тетивы | Бобина  450гр | 4 |
| 11. | Нить для обмотки тетивы | Катушка | 6 |
| 12. | Хвостовики | Штук | 250 |
| 13. | Наконечники | Штук | 240 |
| 14. | Клей для оперения | Тюбик | 12 |
| 15. | Оперение | Штук | 720 |
| 16. | Кликер | Штук | 12 |
| 17. | Полочка | Штук | 24 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 18. | Мишень для стрельбы из лука механическая | Штук | 12 |
| 19. | Сетка заградительная (для улавливания стрел) | Метры | 25 |
| 20. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | Комплект | 2 |
| 21. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | Пар | 5 |
| 22. | Доска информационная | Штук | 2 |
| 23. | Рулетка металлическая 50м | Штук | 1 |
| 24. | Лыжероллеры | Пар | 12 |
| 25. | Мат гимнастический | Штук | 2 |
| 26. | Стол для подготовки лыж | Комплект | 2 |
| 27. | Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг | Комплект | 3 |
| 28. | Перекладина гимнастическая | Штук | 1 |
| 29. | Пояс утяжелительный | Штук | 12 |
| 30. | Скакалка гимнастическая | Штук | 12 |
| 31. | Скамейка гимнастическая | Штук | 6 |
| 32. | Стенка гимнастическая | Штук | 6 |
| 33. | Утяжелители для ног | Комплект | 12 |
| 34. | Утяжелители для рук | Комплект | 12 |
| 35. | Штанга тренировочная | Штук | 1 |
| 36. | Стрелковые маты 200см х 150см | Штук | 12 |
| 37. | Станок для намотки тетивы | Комплект | 1 |
| 38. | Машинка для обмотки тетивы | Штук | 2 |
| 39. | Динамометр для измерения силы лука | Штук | 1 |

1. **Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Период подготовки | Требования  по спорт.  мастерству | Наполняемость  Групп, (чел.) | |
| мин. | макс. |
| Этап начальной подготовки | до 1 года | б\р | 15 | 25 |
| свыше 1 года | юн/р | 14 | 20 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | начальная  специализация до 2 лет | 1юн-сп/р | 8 | 10 |
| углубленная  специализация свыше 2 лет | сп/р | 6 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | КМС | 3 | 5 |
| Этап высшего спортивного мастерства | весь период | МС, МСМК | 1 | 3 |

1. **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

1. **Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)**

Годичный цикл в виде спорта «стрельба из лука (ачери)» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1. Подготовительный этап (базовый).

Основная задача этого периода – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

1. Специальный подготовительный этап.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований).

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1. этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.
2. этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательные упражнения (выполнение комплекса) выступают в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

# II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «Стрельба из лука (ачери)» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

1. Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

1. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

1. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

1. Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

1. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же – в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

1. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

* оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
* оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
* проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
* соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

* формирование мотивации занятий спортом;
* воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
* аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
* совершенствование быстроты реагирования;
* совершенствование специальных умений и навыков;
* регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
* выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
* управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

* личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
* стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
* объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
* способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
* степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
* возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

* текущие обследования;
* этапные комплексные обследования;
* углубленные комплексные обследования;
* обследования соревновательной деятельности.

1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Этап начальной подготовки | |
| Задачи и направленность тренировки | - укрепление здоровья;  - повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;  - углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов, обучение технике стрельбы;  - приобретение соревновательного опыта;  - приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке |
| Техническая подготовка | Основной задачей является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.  Углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода: обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок; конькового хода: обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.  Для результативной стрельбы следует отработать быструю прикладку, прицеливание и технику пере заряжения лука. |
| Стрелковая подготовка | Изучение, закрепление и совершенствование техники изготовки и выполнения выстрела в стрельбе из лука (дисциплина ачери).  Группы начальной подготовки изучают технику стрельбы из детского лука.  Изучение правил техники обращения с луком, правил сбережения, осмотра лука, ухода за ним и подготовки его к стрельбе.  Изучение материальной части лука и стрел.  Спортсмены знакомятся с техникой изготовки для стрельбы из положения стоя: положение туловища, ног, рук, головы.  Упражнения без стрел - «вхолостую».  Изучение основ стрельбы. Рассеивания стрел. Определение средней точки попадания и умение вносить поправки в прицел.  Ознакомление с техникой выполнения выстрела. Совершенствование элементов техники выполнения выстрела - прицеливание, задержка дыхания на вдохе и установление правой руки и срыва. Начальное обучение в стрельбе из положения стоя. Участие в контрольных соревнованиях по стрельбе из лука. |
| Лыжная подготовка | Изучение, закрепление и совершенствование классических способов передвижения.  Овладение лыжным инвентарем как спортивным снарядом, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.  Подготовительные упражнения в бесснежный период.  Подготовительные упражнения на снегу на месте.  Подводящие упражнения в движении на ровной или слегка пологой местности как с палками, так и без палок.  Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона).  Прохождение подъемов способами «полуелочка», «елочка», «лесенка», подъем зигзагом с поворотом переступанием.  Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами. |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| Задачи и направленность тренировки | - совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;  - воспитание специальных физических качеств;  - повышение функциональной подготовленности;  - освоение допустимых тренировочных нагрузок;  - выполнение спортивных разрядов  - накопление соревновательного опыта. |
| Техническая подготовка | Основной задачей является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий ачеристов, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.  Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и [вариативных](http://pandia.ru/text/category/variatciya/) условиях до достижения необходимой согласованности движений.  Техническое совершенствование связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма ачериста.  Техника совершенствуется при различных состояниях.  Выработка автоматических навыков в тренаже и на комплексных тренировках.  Общая и специальная физическая подготовка.  В тире и на огневом рубеже продолжается обучение однообразной, быстрой изготовке стоя и с колена:  - обучение прицеливанию при быстрой изготовке;  - задержка, неисправности в луке и их устранение. |
| Стрелковая подготовка | Углубление и закрепление знаний и навыков прицеливания из положения с колена при стрельбе.  Индивидуальный подбор прицельных приспособлений, защитных приспособлений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий. Индивидуальный подбор переноски для лука и изготовки для стрельбы.  Корректировка и самокорректировка стрельбы.  Тренировка без стрел, участие в контрольных соревнованиях.  Изучение и совершенствование техники стрельбы в передвижении на лыжах.  Приемы изготовки: положение туловища, ног, головы, рук.  Срыв и особенности прицеливания. |
| Лыжная подготовка | Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее, в более сложных условиях.  Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее.  Способы поворотов на месте прыжком с опорой на палки и без опоры.  Способы лыжных ходов - попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный.  Способы подъемов: попеременный двухшажный ход (ступающий и скользящий), «полуелочка», «елочка», «лесенка».  Способы спусков: в основной, низкой и высокой стойках.  Способы преодоления неровностей.  Способы торможения: плугом, упором, соскальзыванием, палками, падением.  Способы поворотов в движении на лыжах: переступание, поворот упором, плугом, поворот на параллельных лыжах.  Выполнение указанных упражнений с луком за плечами.  Обучение и тренировка в слаломе на малых трассах |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| Задачи и направленность тренировки | - повышение специальной подготовленности;  - освоение повышенных тренировочных нагрузок;  - дальнейшее приобретение соревновательного опыта;  - дальнейшее совершенствование технического мастерства;  - подтверждение норматива КМС или выполнение норматива МС России. |
| Техническая подготовка | Целью технической подготовки является достижение [вариативного](http://pandia.ru/text/category/variatciya/) навыка и его реализации.  Основы совершенствования спортивного мастерства.  Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий.  Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей ачеристов на этапах подготовительного и соревновательного периодов.  Основные факторы влияющие на эффективность выстрела.  Анализ соревновательной деятельности.  Особенности соревновательной деятельности ачериста. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки ачеристов.  Основы комплексного контроля в системе подготовки ачеристов.  Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях.  Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки. |
| Стрелковая подготовка | Углубление знаний по материальной части лука и стрел. Простейшие способы устранения неисправностей лука и его отладка. Дальнейшее освоение самокорректировки.  Совершенствование техники стрельбы из положения с стоя и с колена после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности.  Совершенствование техники стрельбы из положения стоя и с колена.  Подбор наиболее рациональной стойки для стрельбы из положения стоя и колена с учетом индивидуальных анатомо-морфологических особенностей занимающихся.  Подбор наиболее рационального варианта подхода к огневому рубежу с целью обеспечения хорошей результативности стрельбы.  Совершенствование стрельбы из положения с колена и стоя после выполненной нагрузки различной интенсивности.  Проверка лука и подбор прицел, осмотр и подбор стрел.  Учет метеорологических условий при выполнении упражнений.  Выбор темпа стрельбы.  Участие в соревнованиях в соответствии с календарным планом их проведения. |
| Этап высшего спортивного мастерства | |
| Задачи и направленность тренировки | - спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям.  - выполнение норматива МСМК или подтверждение норматива МС России. |
| Техническая подготовка | Педагогические задачи:  - совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности ачериста;  - обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала при передвижении классическим и коньковым стилями;  - эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе гонки. |
| Стрелковая подготовка | Углубление знаний материальной части спортивного лука. Подбор лука и стрел к соревнованиям.  Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из положения стоя и колена в комплексе с гонкой на лыжах на различных дистанциях и с различной интенсивностью.  Тренировка без стрел.  Совершенствование тактического мастерства выполнения отдельных элементов стрельбы в зависимости от метеорологических условий и степени подготовленности спортсмена. |

2.6. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

* 1. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) – основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

**Примерные комплексы основных средств восстановления**

|  |  |
| --- | --- |
| Время проведения | Средства восстановления |
| После утренней тренировки | гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, |
| После тренировочных нагрузок | гигиенический душ  комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально  массаж, УВЧ-терапия, теплый душ;   * сауна, массаж |

* 1. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

* ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
* проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
* регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
* установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.
  1. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

# III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «стрельба из лука (ачери)»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1. на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «стрельба из лука (ачери)», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «стрельба из лука (ачери)»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;
2. на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;
3. на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;
4. на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится для зачисления в группы этапа начальной подготовки в начале спортивного сезона, для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства и в группы на этапе высшего спортивного мастерства проводится в конце спортивного сезона.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Челночный бег 3х10м (не более 10с) | Челночный бег 3х10м (не более 10с) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Выносливость (на выбор) | Бег 500 м (не более 3 мин) | Бег 300 м (не более 2 мин) |
| Лыжная гонка 2 км (не более 14 мин 30 с) | Лыжная гонка 2 км (не более 15 мин) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | | | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | | | Бег 60 м (не более 10 с) | Бег 60 м (не более 11 с) |
| Бег 100 м (не более 15 с) | - |
| Скоростно-силовые качества | | | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз) |
| Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) |
| Выносливость | | | Бег 1000 м (не более 4 мин) | Бег 500 м (не более 2 мин 10 с) |
| Лыжная гонка 3 км  (не более 16 мин) | Лыжная гонка 3 км  (не более 21 мин 30 с) |
| Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 13 раз) | Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 11 раз) |
| Техническое мастерство | | | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | ТЭ (ЭСС) | НС до 2 лет | Без разряда | |
| УС св. 2 лет | I юношеский спортивный разряд | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м (не более 13,5 с) | Бег 100 м (не более 16 с) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 35 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 30 раз) |
| Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 5 мин 30 с) | Бег 1000 м  (не более 4 мин 15 с) |
| Лыжная гонка 10 км (не более 41 мин 30 с) | Лыжная гонка 5 км (не более 25 мин 38 с) |
| Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 40с) | Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 35с) |
| Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 18 раз) | Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 17 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м (не более 13,2 с) | Бег 100 м (не более 15 с) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 40 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 35 раз) |
| Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин) | Бег 1000 м (не более 4 мин) |
| Лыжная гонка 10 км (не более 39 мин) | Лыжная гонка 5 км (не более 21 мин) |
| Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 45с) | Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 40с) |
| Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 24 раз) | Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 21 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

1. Методические указания по организации тестирования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Методические рекомендации | Ошибки |
| Быстрота | | |
| Челночный бег 3х10 м. | Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».  Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. |  |
| Бег на 60, 100 м. | Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2. |  |
| Скоростно-силовые качества | | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.  Участник выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.  Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.  Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. | Ошибки:  1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);  2) отсутствие касания лопатками мата;  3) пальцы разомкнуты "из замка";  4) смещение таза. |
| Прыжок в длину с места | Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.  Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.  Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. | Ошибки:  1) заступ за линию измерения или касание ее;  2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;  3) отталкивание ногами разновременно. |
| Подтягивание на перекладине | Во время выполнения упражнения, важно контролировать положение своего тела. Следует избегать сильного раскачивания, это может ослабить хват, руки быстро устанут. При подтягивании, нужно рассчитывать только на силу мышц. В процессе подъема туловища, не нужно использовать толчки, упражнение выполняется плавно, без резких рывков. Подборок, во время подтягивания, должен обязательно подниматься выше уровня перекладины. Только в таком положении, упражнение считается правильно выполняемым. В финальной части подтягивания, тело должно опускаться плавно. Вдох спортсмена происходит при напряжении группы мышц, на выдохе следует расслабление. Положение тела при выполнении правильного подтягивания, не допускает искривления. Ровная спина с легким прогибом в области поясницы, станет залогом правильной техники исполнения. | Резкое расслабление рук и быстрый спуск вниз, повлечет за собой растяжение связок. |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.  Сгибая руки, необходимо коснуться грудью платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.  Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. | Ошибки:  1) касание пола коленями, бедрами, тазом;  2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";  3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;  4) разновременное разгибание рук. |
| Выносливость | | |
| Бег на 0,3; 0,5; 1; 1,5 км. | Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 10 человек. |  |
| Бег на лыжах на 2;3;5;10 км | Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях. |  |
| Натяжение тетивы лука до касания подбородка | Перед выполнением упражнения, стрелок становится левым боком к мишени на условную линию огня, ноги на ширине плеч или немного шире. Затем проверяет правильность стойки (положение туловища, рук, ног и головы).  Левой рукой лучник обхватывает рукоять лука. Ногтевые фаланги и удерживающие сгибатели пальцев правой руки, осуществляют захват тетивы, а также участвуют в натяжении лука.  Стрелок поднимает лук на уровень плеч, выпрямив левую руку, а затем правой рукой растягивает лук до касания тетивой передней поверхности подбородка. Рука при этом согнута в локтевом суставе таким образом, чтобы кисть была максимально приближена к шее, а предплечье и плечо, образуя острый угол, находились почти в одной горизонтальной плоскости. Растягивание лука осуществляется лишь напряжением задних пучков дельтовидной мышцы и мышц, отводящих лопатку назад.  Натягивание лука происходит вдоль руки, которая держит лук оттягивает тетиву до подбородка и делает небольшую задержку. | Рука, держащая лук, не должна препятствовать ходу тетивы.  Не фиксируют левую руку, держащую лук. |
| Удержание растянутого лука в позе изготовки |
| Техническое мастерство | | |
| Обязательная техническая программа | Спринт - вид гонки на 450 [м](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80) с 2-мя огневыми рубежами. Спортсмены проходят три круга по 150 м. Старт индивидуальный. Дистанция состоит из 3 кругов одинаковой длины. После первого круга производится стрельба из положения стоя (участник должен стрелять в позиции стоя без всякой поддержки, находясь обеими ногами позади разметки, обозначающей линию стрельбы), после второго – колено (участники во время стрельбы с колена должны поставить только одно колено на землю, а торс оставить в вертикальном положении). За каждый промах предусмотрено прохождение штрафного круга, равного 30 [м](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D1%80).  Лук и стрелы участники должны переносить с собой по дистанции. | Если спортсмен пошёл в неправильном направлении, или пойдёт в неверной последовательности, то он должен вернуться в место, где совершил ошибку, вдоль участка трассы, где он шёл неправильно. |

**ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

**ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ**

**ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА**

Правила безопасности при тренировочных занятиях на открытом воздухе и в зале:

а) стрельбу можно вести только в специально отведенных местах (постоянных или временных). Постоянная площадка оборудуется в соответствии с требованиями, изложенными в Правилах соревнований по стрельбе из лука. В качестве временной площадки по стрельбе из лука на открытом воздухе может быть использовано футбольное поле, лесная поляна или любая другая площадка. Тренировочное поле в таком случае должно быть тщательно проверено, на нем не должно быть камней. С боков (не менее 10м) и за линией мишеней (не менее 20-30м) площадка должна иметь зоны безопасности. Она ограждается канатами или другими средствами, вывешиваются также предупредительные надписи и знаки в опасных местах.

б) при групповых занятиях стрельба может проводится на различных дистанциях с общей или раздельной линией стрельбы. При стрельбе, с общей линии стрельбы расстояние между стрелками на линии должно быть не менее 1м. При стрельбе с раздельной линии стрельбы ширина разграниченной полосы отделяющей одну дистанцию от другой, должна быть не менее 10м.

в) при расстановке мишеней на площадке следует придерживаться правила: более дальние дистанции находятся слева.

г) ставить стрелу на тетиву можно тогда, когда зона мишеней и все пространство перед ними будут абсолютно свободно от людей.

д) во время стрельбы не разрешается переходить площадку перед стреляющими.

е) растягивать лук со стрелой разрешается только с линии стрельбы и в направлении мишеней.

ж) во время стрельбы (с растянутым луком) запрещается разговаривать с другими спортсменами или поворачиваться в сторону.

з) окончив стрельбу, необходимо отойти назад от линии стрельбы и дожидаться пока остальные лучники закончат стрельбу.

и) к мишеням подходить разрешается всем одновременно и только по сигналу руководителя стрельбы (тренера, инструктора, судьи).

к) раздельная стрельба и раздельный подход разрешается только квалифицированным спортсменам (не ниже разряда взрослых) и при условии, если устанавливается разграничительная полоса, шириной не менее 10м.

л) при подходе к мишеням и отходе от них можно двигаться только по прямой.

м) категорически запрещается стрелять в воздух, вверх.

н) на площадке запрещается пользоваться услугами детей в переноске луков, стрел и другого инвентаря.

о) во время соревнования участнику запрещается:

растягивать лук, находясь вне линии стрельбы

производить стрельбу без сигналов

во время опробования луков до начала соревнования на линии стрельбы растягивать лук со стрелой.

Меры безопасности в обращении с луком, стрелами:

а) необходимо следить за тем, чтобы на луке не было трещин или расслоения материала. Нельзя пользоваться неисправным луком.

б) хранить лук следует в чехле горизонтальном положении.

в) необходимо регулярно проверять тетиву – нет ли на ней перетершихся нитей, разрывов и потертостей вместе, предназначенном для хвостовой части стрелы (седло).

г) во избежания обрыва или перелома лука, нельзя отпускать тетиву без стрелы.

д) не следует применять лук, который спортсмену не под силу.

е) необходимо избегать использования стрел, имеющих трещины или расслоения (если стрелы деревянные или пластмассовые). Проверять стрелы надо после каждой серии отстрела.

ж) необходимо пользоваться стрелами соответствующей длинны для каждого спортсмена. Нельзя стрелять слишком короткими стрелами.

з) если стрела соскользнула с полочки во время растягивания лука,

необходимо вернуться в исходное положение и начать снова. Не следует подправлять стрелу пальцем и продолжать растягивать лук – стрела может сорваться.

и) надо следить за тем, чтобы хвостовая часть стрелы не зажималась между пальцами, тем более во время отпускания тетивы.

к) при стрельбе необходимо всегда надевать на предплечье руки, удерживающий лук, защитную крагу и напальчник на пальцы руки, удерживающий тетиву.

Ответственность за нарушения правил безопасности.

а) спортсмен несет ответственность за любой несчастный случай, происшедший в следствии нарушения им правил безопасности во время занятий и правил соревнований.

б) кроме спортсмена ответственность несут тренер и руководитель организации (общество, ведомство), а во время соревнований и главный судья, за нарушения правил безопасности во время тренировочных занятий или соревнований, приведших к несчастным случаям.

в) спортсмен нарушавший правила безопасности во время соревнований или в день пристрелки может быть отстранен от соревнований без предупреждения.

**Общие положения.**

Настоящие правила обязательны для всех лиц, проводящих и принимающих участие в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях по стрельбе из лука.

Соблюдение правил безопасности является надёжной гарантией от несчастных случаев, обеспечивает установленный порядок во время занятий стрельбой, способствует достижению высоких результатов.

Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира/стрельбища возлагается на лиц, уполномоченных организовывать и проводить занятия стрельбой.

Ответственность за порядок в тире и на стрельбище, за соблюдением мер безопасности во время стрельбы возлагается на тренера.

Лица, допущенные к самостоятельным занятиям по индивидуальному графику, несут личную ответственность за соблюдение настоящих правил.

Все спортсмены и тренеры должны неукоснительно соблюдать правила безопасности и требовать этого от других участников тренировочного процесса.

К занятиям спортивной стрельбой из лука допускаются только лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и правилам стрельбы. Обязательным является предоставление медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий стрельбой из лука с визой врача психоневролога.

Во время занятий стрельбой из лука категорически запрещается:

- Пользоваться учебным или спортивным инвентарем без разрешения тренера.

- Выходить на линию стрельбы без команды руководителя стрельбой.

- Начинать стрельбу без разрешения тренера.

- Стрелять из неисправного оружия.

- Стрелять без индивидуальных защитных средств: краги, напальчника, нагрудника.

- Стрелять слева, сзади или спереди от стреляющего.

- Производить выстрел вертикально вверх, выше ограждений, в сторону от направления стрельбы.

- Выносить с линии стрельбы заряженное оружие.

- Направлять оружие в каком бы состоянии оно не находилось (незаряженное, учебное, неисправное, разобранное) в сторону от линии стрельбы.

- Направлять оружие независимо от его состояния в сторону людей.

- Оставлять без присмотра снаряжение и инвентарь.

- Находиться на стрельбище или в тире в нетрезвом состоянии.

- Передавать инвентарь для стрельбы другим лицам без уведомления или разрешения тренера.

- Самостоятельно разбирать и собирать луки и релизы, снимать и устанавливать полки, прицелы, тетивы.

Заключительные положения.

- Подход к мишеням разрешается только по окончании стрельбы по команде тренера.

- Если тренировка проходит на открытом стрельбище, то возможно организовать стрельбу с разных дистанций. При этом все спортсмены ведут стрельбу с одной линии, а разность дистанций обеспечивается перестановкой щитов на необходимые расстояния.

- В процессе тренировки стрелок обязан следить за техническим состоянием инвентаря и незамедлительно сообщать обо всех недостатках и неисправностях тренеру или инструктору.

- При плохом самочувствии, получении травмы необходимо прекратить занятия и поставить в известность тренера.

- При несчастном случае, происшедшем во время стрельбы, следует немедленно оказать пострадавшему медицинскую помощь, при необходимости вызвать врача, поставить в известность местные органы внутренних дел.

- Спортсмены, не выполняющие требования техники безопасности, игнорирующие замечания тренера, подлежат немедленному удалению со стрельбища или тира.

**ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

**ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ**

**ПО лыжам**

1. Общие требования безопасности
2. К занятиям по лыжам допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медосмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
3. При проведении занятий по лыжам учащиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
4. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:
   * обморожения при проведении занятий при ветре силой более 1,5-2,0 м/сек и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
   * травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
   * потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
   * травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.
5. При проведении занятий по лыжам должна находиться мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами, перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах и обморожениях.
6. О каждом несчастном случае с обучающимися, руководитель занятий должен немедленно сообщить администрации учреждения и оказать первую помощь пострадавшему.
7. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.
8. Лица, допустившие не выполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

П. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.
2. Проверить надежность установки и крепления лыжного инвентаря, подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травмам.

Ш. Требования безопасности во время занятий.

1. Соблюдать интервал движения на лыжах по дистанции при спусках с горы – не менее 30 метров.

1. При спусках с горы не выставлять вперед лыжные палки.
2. После спуска с горы не останавливаться у подножия во избежания столкновений с другими лыжниками.
3. Следить друг за другом и немедленно сообщать преподавателю о первых признаках обморожения.

1У. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При поломке лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом преподавателю.
3. При получении травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

У. Требования безопасности по окончании занятий

1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
3. Принять душ или вымыть руки и лицо.

# ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.
2. Шикунов М.И., Панкин С.Б., Комозоров Ю.М. Программа «Биатлон». – М.: Советский спорт, 2005.
3. Шилин Ю.Н., Тарасова Л., Насонова А.А. Программа «Стрельба из лука».- М.: Советский спорт,2006.
4. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: методика преподавания. – М.: Академия, 1999.
5. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е. Программа «Лыжные гонки». - М.: Советский спорт, 2009.
6. Раменская Т.И., Специальная подготовка лыжника. Учебная книга.- М:СпортАкдемПресс, 2001г.
7. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Педагогическое пособие. - М.: Академия, 2004.
8. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.