

Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия)  
Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия)  
«Республиканский центр подготовки спортивного резерва»

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

 В.И.Егоров

«26» сентября 2022 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА: СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА  
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука, утвержденного приказом Минспорта РФ от 1 декабря 2021 г. № 933, Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 января 2022 г. Регистрационный № 66817)

Тренера по стрельбе из лука  
ГБУ РС (Я) «РЦПСР»  
Федоров А.В.

г Якутск

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка .....	
1. Требования к организации тренировочной работы .....	7 стр.
2. Тематическое планирование тренировочных занятий .....	10 стр.
3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.....	13 стр.
4. Использованная литература .....	14 стр.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука (утв. приказом Министерства спорта РФ от 1 декабря 2021 г. № 933, Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 января 2022 г. Регистрационный № 66817), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

### 1.1. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554);
- Приказ Министерства спорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
- Приказ Министерства спорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
- Приказ Министерства спорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;
- Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта стрельба из лука, приказ Министерства спорта России от 1 декабря 2021 г. № 933 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "стрельба из лука";
- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;
- Правила вида спорта стрельбы из лука.
- Устав и локальные акты ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва»;

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе



(ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ); распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса стрелков из лука на различных этапах многолетней подготовки в течении срока реализации программа (от 11 лет и более лет). Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки стрелков и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта РФ по стрельбе из лука, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по стрельбе из лука;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по стрельбе из лука.

### **1.2. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин**

Стрельба из лука – это стрельба на определенную дистанцию. В помещении на 18 м. и на открытом воздухе 30, 50, 60, 70 и 90 м. Характеристика мест для занятий стрельбы из лука: стрелковый тир (или другое отвечающее необходимым требованиям помещение), стрельбище. Современные требования к оборудованию и устройству мест для занятий и проведения соревнований по стрельбе из лука: размеры, освещения, вентиляция, температурный режим и т.п. Информационная аппаратура, щиты, мишени.

Оружие: луки, стрелы. Характеристика мат. части оружия: луков, стрел, наконечников для стрел, оперения, хвостовиков, тетивы, прицельных приспособлений, полочек, кликеров, плунжеров и т.п.

Методы индивидуального подбора, отладки, подгонки и мелкого ремонта материальной части оружия. Приспособления и инструменты, необходимые для этого.

Снаряжение лучника: индивидуальные средства защиты (крага, напальчник, нагрудник), колчан, размыкатель, бинокль, увеличительная труба и т.п.

Одежда стрелка из лука (для тренировок, соревнований и стрельбы в неблагоприятных климатических и метеорологических условиях).

Начало развития стрельбы из лука в СССР: первые спортивные секции, организации, соревнования. Становление и дальнейшее развитие стрельбы из лука в Советском Союзе. Участие стрелков из лука СССР и России в Олимпийских играх.

Разделы программы взаимосвязаны, их смысловое содержание направлена на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

В группах начальной подготовки, учебно-тренировочных, спортивного совершенствования первого и второго года обучения занятия проводятся в рамках организационного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам подготовки. В группах спортивного совершенствования третьего



года обучения и высшего спортивного мастерства основной формой учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

### 1.3. Структура системы многолетней подготовки

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

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

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

3) Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

4) Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

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

- 4) на этапе высшего спортивного мастерства:
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
  - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

#### **1.4. Основные формы тренировочного процесса**

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера или тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

Организация и планирование юных стрелков из лука должна:

1. Иметь многолетний характер, обеспечивая постепенное и стабильное увеличение спортивных результатов, исключать неоправданные перегрузки организма юных стрелков; обеспечить тщательную подготовку стрелка к его первому участию в ответственных соревнованиях
2. Строить с учетом возраста, пола, этапа, периода подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена; обеспечивать постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривая необходимые по продолжительности и характеру фазы отдыха.
3. Строится на основе всестороннего физического развития.
4. Планироваться с учетом общего физического и психического уровня развития обучаемого, правильного распределения его задатков и способностей к дальнейшей углубленной специализации (виду оружия).
5. Строиться с соблюдением спортивного режима, рационального режима тренировок и отдыха, гигиены, быта и постоянного комплексного контроля за состоянием здоровья, функциональным состоянием и уровнем подготовленности.

### **Требования к тренировочному процессу:**

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к стрельбе из лука;
- ознакомление с целями, задачами физической культуры и спорта, их значением в жизни человека; с возникновением и развитием стрельбы из лука в Древнем мире и средние века;
- укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков из лука;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и развитие специальных физических качеств, необходимых стрелку из лука;



- ознакомление с мерами безопасности при обращении с оружием и правилами поведения в тирах и на стрельбищах, формирование умений их выполнения;
  - ознакомление с материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.);
  - ознакомление с прицельными приспособлениями (устройство, назначение, правила обращения);
  - ознакомление с общими понятиями и правилами прицеливания; разновидностями мишеней;
  - ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементами техники его выполнения;
  - общее ознакомление с понятиями: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания (СТП), «несовмещение», «совмещение», обучение расчету поправок и внесение необходимых изменений в прицельные приспособления;
  - общее ознакомление с понятиями «точка прицеливания», «район прицеливания», «район колебаний», «ожидание», «сохранение рабочего состояния» до, во время и после выполнения выстрела; овладение умением выполнять выстрел в районе колебаний, не ожидая его и сохраняя рабочее состояние при подготовке к выстрелу, во время и после его выполнения;
  - овладение умением произвольного расслабления пальцев, удерживающих тетиву (выпуск), и плавного нажима на спусковой крючок или кнопку размыкателя;
  - разучивание элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом и луком на укороченных дистанциях, выполнение одиночных выстрелов и серий выстрелов на кучность;
  - ознакомление с обязанностями и правами участника соревнований, условиями выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований;
  - участие в классификационных соревнованиях и выполнение нормативов третьего и второго взрослых разрядов;
  - ознакомление с целью и задачами разминки, овладение простейшими общеразвивающими и специальными упражнениями, входящими в разминку;
  - общее ознакомление с понятием «внимание» и его назначением для успешного выполнения выстрела из лука;
  - общее ознакомление с опорно-двигательным аппаратом человека;
  - ознакомление с общими правилами гигиены, закаливания, режима дня, пагубным воздействием вредных привычек (курение, алкоголь и др.);
  - выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке и уборке мест занятий; по показу упражнений ОФП;
- выполнение поручений главного судьи при подготовке к соревнованиям и в процессе их проведения

Основными показателями выполнения программных требований на этапе начальной подготовки являются:

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

### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный общий объем двигательных умений.

### **Основные формы и средства:**

1. теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, подвижные игры и игровые упражнения;

2. основная задача совершенствования состоит в выполнении точного, свободного и вариативного технического приема (действия): а) основных элементов техники выстрела (прицеливания, натяжения лука и выполнения выпуска); б) элементов выстрела (изготовка, способ удержания лука, удержание тетивы, управления дыханием, собственно прицеливание); в) микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы, способа натяжения лука, способы удержания тетивы и т.п.); г) техники выполнения выстрела в целом.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Виды и формы контроля: тренерский и врачебный (медицинский осмотр – 2 раза в год).

– Тренерский контроль на тренировочном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

– Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы.

– Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

– Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

Врачебный контроль за спортсменами предусматривает:

1. углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
2. медицинское обследование перед соревнованиями;
3. врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
4. санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
5. контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.
6. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.
7. Участие в соревнованиях.

Требования к комплектованию на этапе начальной подготовки:

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	11	10 - 12



# 1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

## Тематическое планирование тренировочных занятий для группы этапа начальной подготовки

Таблица 2

№ занятия	Дата занятия	Наименование разделов	Наименование тем	Часы
31	Сентябрь	Практическая подготовка	Общая физическая подготовка	15
			Специальная физическая подготовка	10
			Техническая подготовка	4
			Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2
29	Октябрь	Практическая подготовка	Общая физическая подготовка	15
			Специальная физическая подготовка	9
			Техническая подготовка	4
			Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1
32	Ноябрь	Практическая подготовка	Общая физическая подготовка	16
			Специальная физическая подготовка	9
			Техническая подготовка	4
			Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3
31	Декабрь	Практическая подготовка	Общая физическая подготовка	15
			Специальная физическая подготовка	9
			Техническая подготовка	5
			Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2
30	Январь	Практическая подготовка	Общая физическая подготовка	15
			Специальная физическая подготовка	9
			Техническая подготовка	4
			Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2
30	Февраль	Практическая подготовка	Общая физическая подготовка	15
			Специальная физическая подготовка	9
			Техническая подготовка	4
			Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2
33	Март	Практическая подготовка	Общая физическая подготовка	16
			Специальная физическая подготовка	10
			Техническая подготовка	4
			Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3
31	Апрель	Практическая подготовка	Общая физическая подготовка	15
			Специальная физическая подготовка	9
			Техническая подготовка	5
			Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2
29	Май	Практическая подготовка	Общая физическая подготовка	15
			Специальная физическая подготовка	9
			Техническая подготовка	4
			Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1
12	Июнь	Практическая подготовка	Общая физическая подготовка	4
			Специальная физическая подготовка	4
			Техническая подготовка	4
			Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	
12	Июль	Практическая подготовка	Общая физическая подготовка	4
			Специальная физическая подготовка	4
			Техническая подготовка	4

			Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	
12	Август	Практическая подготовка	Общая физическая подготовка	4
			Специальная физическая подготовка	4
			Техническая подготовка	4
			Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	

Таблица 3

**Тренировочный план тренировочных занятий  
для группы этапа начальной подготовки  
(в соответствии с ФССП по виду спорта стрельба из лука)**

№ п/п	Тема	Краткое содержание	Часы
I. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка			
II. Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	<p>Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств лучника и обогащающей арсенал его двигательных навыков.</p> <p>Основными задачами физической подготовки стрелков из лука являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепление здоровья спортсмена и предотвращение отрицательного влияния на организм стрелка из лука больших специфических нагрузок.</li> <li>2. Повышение функциональных возможностей организма.</li> <li>3. Расширение круга двигательных навыков.</li> <li>4. Развитие основных двигательных качеств и способностей стрелка: выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости.</li> <li>5. Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них.</li> <li>6. Формирование физических возможностей, необходимых для совершенствования техники и тактики стрельбы из лука.</li> </ol>	149
2.	Специальная физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для избранного вида спорта.</p> <p>Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально-подготовительные упражнения.</p> <p>К основным относятся непосредственно сама стрельба. Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к стрельбе из лука и представляют собой в основном различные сочетания имитации как отдельных элементов, так и выстрела в целом, выполняемые с резиновым жгутом, луком и с помощью тренажерных устройств в различных специально моделируемых соревновательных условиях.</p>	95
3.	Техническая подготовка	<p>Основная задача совершенствования состоит в выполнении точного, свободного и вариативного технического приема (действия). Достигается это при многократном его повторении в усложненных условиях.</p> <p>К частным педагогическим задачам можно отнести изолированное совершенствование:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) основных элементов техники выстрела (прицеливания, натяжения лука и выполнения выпуска);</li> <li>б) элементов выстрела (изготовка, способ удержания лука, удержание тетивы, управления дыханием, собственно прицеливание);</li> <li>в) микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы, способа</li> </ol>	50



		натяжения лука, способы удержания тетивы и т.п.); г) техники выполнения выстрела в целом. В процессе овладения техникой выстрела из лука у лучника развиваются специфические качества: «чувство надежного упора», «чувство жесткости изготовления», «чувство надежного захвата тетивы», «чувство устойчивости», «чувство времени» и т.д., которые в совокупности с технико-тактическим мастерством образуют ведущее специализированное качество стрелка - «чувство выстрела».	
4.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Последовательная подготовка занимающихся (учащихся) к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора, судьи по спорту. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно.	18
<b>ИТОГО:</b>			<b>312</b>

Таблица 4

**План-график построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки стрелков из лука группы начального этапа подготовки**

Разделы подготовки	Месяцы года												Итого в год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	15	15	16	15	15	15	16	15	15	4	4	4	<b>149</b>
Специальная физическая подготовка	10	9	9	9	9	9	10	9	9	4	4	4	<b>95</b>
Техническая подготовка	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	<b>50</b>
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка													-
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	1	3	2	2	2	3	2	1				<b>18</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>312</b>

**1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ НОРМАТИВОВ ОФП И СФП**

Таблица 5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу начального этапа подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)

## 2. ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Богданов, А.И. Специальная подготовка стрелка из лука / А.И. Богданов – М.: ФиС, 1971. – 123 с.
2. Вайнштейн, Л.М. Основы стрелкового мастерства. / Л.М. Вайнштейн – М.: Изд-во ДОСААФ, 1960.
3. Верхошанский, Ю.В. Стрелок и тренер / Ю.В. Верхошанский – М.: ДОСААФ, 1977. – 324 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте/ Ю.В. Верхошанский, А.И. Богданов - М.: ФиС, 1977. – С.203 – 205
5. Воронков, Р.М. Техническая подготовка лучников /Р.М. Воронков // Разноцветные мишени. – М.: ФиС, 1979. – С. 55-59.
6. Гачечиладзе, Я.В. Выносливость стрелка // Я.В. Гачечиладзе, Орлов В.А. Разноцветные мишени. – М.: ФиС, 1986, № 1, с.71-74
7. Гордиенко, Г. Изготовка при стрельбе из лука / Г. Гордиенко, В. Сидорук // Разноцветные мишени. – М.: ФиС, 1979. – С. 17-26.
8. Ешеев, В.Н. Использование комплексного контроля и разносторонней физической подготовки для повышения эффективности стрелков из лука/ В.Н. Ешеев, С.В. Забродский, А.Н. Корженевский, З.С. Манханов, С.В. Тарасова // Учебно-методическое пособие для тренеров ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, спортивных секций и клубов по стрелковым видам спорта / Под ред. Крутова В.Е. – М.: ФГОУ «Государственная школа высшего спортивного мастерства – центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодёжных команд России». – М.: РКонсульт, 2006. – 32 с.
9. Набатникова, М. Я. Специальная выносливость спортсменов. / М.Я. Набатников– М.: Физкультура и спорт, 1972. – с. 19.
10. Примерная программа спортивной подготовки стрелков из лука для ДЮСШ, СДЮШОР.– М.: Советский спорт, 2003. – 136 с.
11. Стрелковый спорт и методика преподавания // Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 2003. – С. 12.
12. Тарасова, Л.В. Специальная работоспособность высококвалифицированных стрелков из лука.
13. Тарасова, Л.В. Управление тренировочным процессом стрелков из лука/ Л.В. Тарасова.- Волгоград, 2004. – 182 с.
14. Шилин, Ю.Н. Стрельба из лука / Ю.Н.Шилин, Л.В.Тарасова, А.А Насонова // Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006. - 135 с.
15. Шилин, Ю.Н. Физическая подготовка стрелков из лука/ Ю.Н. Шилин. Лекция для студентов РГУФК. М., 1995, С. 5.

**Перечень Интернет-ресурсов**, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. <http://www.arcohunter.ru/stati/12/> Физическая подготовка стрелка из лука, Шилин Ю.Н.