

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ТАМИР» ИМЕНИ И.И. ТЫХРЕНОВОЙ»

Утверждаю
Директор ОГКУ «СШОР «Тамир»
имени И.И. Тыхреновой»

П.П. Сендыхеев

приказ № 156 от 30.12.2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА
(спортивные дисциплины -
стрельба из классического лука, стрельба из блочного лука)

1. Общие положения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин стрельба из классического лука, стрельба из блочного лука с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденным приказом Министерства спорта России от 09 ноября 2022 г. № 955 (далее - ФССП).

2. Пояснительная записка.

2.1. Краткая характеристика вида спорта стрельба из лука.

Стрельба из лука - вид спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность и дальность.

Лук появился еще в каменном веке (по утверждениям археологов, неандертальцы много сотен тысяч лет назад использовали луки - об этом свидетельствуют наскальные рисунки в пещерах у селения Альпера (Испания)). Этот вид оружия широко употреблялся почти у всех племен и народов, начиная с эпохи мезолита (т.е. примерно 17 000 лет назад) и до XVII века н.э.

Как вид спорта стрельба из лука позиционируется, начиная с XV века - именно тогда в Швейцарии начали проводиться состязания лучников, посвященные памяти легендарного Вильгельма Телля - искусного лучника, народного героя, борца за независимость, жившего в конце XIII - начале XIV вв. Длительное время ни инвентарь, ни правила состязаний строго не регламентировались. Первые правила соревнований по данному виду спорта появились лишь в XIX веке.

В наши дни для состязаний (как в помещении, так и на открытом воздухе) используют луки двух типов:

- классический или олимпийский. Сила натяжения тетивы лука - 15-20 кг, скорость полета стрелы - около 240 км/ч;
- блочный, изобретенный в 1982 году и оснащенный механизмом, который может обеспечить несколько большую силу натяжения (25-30 кг) и увеличить скорость полета стрелы до 320 км/ч. При этом спортсмен тратит меньше усилий, чем при стрельбе из классического лука.

Участники соревнований стреляют по стандартным мишеням FITA, которые представляют собой закрепленный на щите бумажный круг диаметром 20 см (на дистанции 18 и 25 м), 80 см (для стрельбы с расстояния 30 и 50 м) или 122 см (для стрельбы с расстояния 60, 70 и 90 м).

На мишени разными цветами размечены зоны, приносящие стрелкам то или иное количество очков (в центре - желтое "яблочко" или "десятка", вокруг которого расположены зоны красного, голубого, черного и белого цветов). Стрельба ведется сериями по 3 (6) стрел, которые должны быть выпущены за 2 (4) минуты. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Стрельба из лука считается олимпийским видом спорта с 1900 года. Ежегодно проводится Кубок мира по данному виду спорта. Чемпионаты мира по стрельбе из лука проходят раз в 2 года (по нечетным годам) начиная с 1931 года.

Спортивные дисциплины вида спорта стрельба из лука

Стрельба из классического лука (КЛ):

- КЛ - 12 м (30 + 30 выстрелов)
- КЛ - 18 м (30 + 30 выстрелов) + финал
- КЛ - 50 м, 30 м (72 выстрела)
- КЛ - 60 м (36 + 36 выстрелов) + финал
- КЛ - 60 м, 50 м, 40 м, 30 м (144 выстрелов) + 60 м финал
- КЛ - 70 м (36 + 36 выстрелов) + финал
- КЛ - 70 м (72 выстрела)
- КЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выстрелов) + 60 м финал
- КЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выстрелов) + 70 м финал
- КЛ - 90 м (72 выстрела)
- КЛ - 90 м, 70 м, 50 м, 30 м (144 выстрелов) + 70 м финал
- КЛ - командные соревнования (квалификация + финал 60 м)
- КЛ - командные соревнования - смешанные (квалификация + финал 60 м)
- КЛ - командные соревнования (квалификация + финал 70 м)
- КЛ - командные соревнования - смешанные (квалификация + финал 70 м)
- КЛ - командные соревнования 18 м (квалификация + финал)

Стрельба из блочного лука (БЛ)

- БЛ - 12 м (30 + 30 выстрелов)
- БЛ - 18 м (30 + 30 выстрелов) + финал
- БЛ - 50 м (36 + 36 выстрелов) + финал
- БЛ - 50 м, 30 м (72 выстрела)
- БЛ - 60 м (36 + 36 выстрелов) + финал
- БЛ - 60 м, 50 м, 40 м, 30 м (144 выстрелов) + 60 м финал
- БЛ - 70 м (36 + 36 выст.) + финал
- БЛ - 70 м (72 выстрела)
- БЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 60 м финал
- БЛ - 70 м, 60 м, 50 м, 30 м (144 выст.) + 70 м финал
- БЛ - 90 м (72 выстрела)
- БЛ - 90 м, 70 м, 50 м, 30 м (144 выстрелов) + 70 м финал
- БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 50 м)
- БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 60 м)
- БЛ - командные соревнования (квалификация + финал 70 м)
- БЛ - командные соревнования 18 м (квалификация + финал)
- БЛ - командные соревнования - смешанные (квалификация + финал 50 м)

2.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

3. Теоретический раздел.

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144-н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

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

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

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Этап начальной подготовки	2-3	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-5	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15

3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	2
Этап высшего спортивного мастерства	1

3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	2	3	8	6
Отборочные	-	-	1	1	9	11
Основные	-	1	1	1	4	6

3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 4), при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Таблица № 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

				лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-16	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-832	1040-1248	1040-1248

3.5. Медицинские требования к обучающимся по Программе.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «стрельба из лука».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

4. Практический раздел

4.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «стрельба из лука» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе. Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в Таблице № 5.

Таблица № 5

№	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-16	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		10	10	8	8	2	1
		1.	Общая физическая подготовка (%)	60-62	48-51	37-40	30-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-20	22-27	21-26	22-27	24-29	30-33
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	6-8	7-9	8-12	10-14
4.	Техническая подготовка (%)	10-15	14-19	17-19	16-20	15-19	14-19
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-8	6-9	8-12	6-12	9-12	10-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-832	1040-1248	1040-1248

4.2. Примерный календарный учебно-тренировочный график.

Календарный учебно-тренировочный график (далее - учебно-тренировочный график) составляется на учебный год самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года.

При составлении учебно-тренировочного графика учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука».

4.3. Режим учебно-тренировочного процесса.

Режим учебно-тренировочного процесса составляется для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

4.4. Рабочая программа тренера-преподавателя.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Учреждения):

- 1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.5. Примерный календарный план воспитательной работы.

Примерный календарный план воспитательной работы на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и	Режим учебно-

		восстановительные процессы	тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

4.6. Примерный план мероприятий,

направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 7).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица № 7

Примерный план мероприятий,
направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Сроки проведения	Ответственный за проведение мероприятия
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	май	Старший тренер-преподаватель, тренера-преподаватели

	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Старший тренер-преподаватель, инструктор-методист
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение РУСАДА
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		декабрь	Обучающийся
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	октябрь	Старший тренер-преподаватель, тренера-преподаватели, инструктор-методист
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	по назначению	Старший тренер-преподаватель, тренера-преподаватели
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	июнь	Старший тренер-преподаватель, тренера-преподаватели
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		декабрь	Обучающиеся
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение РУСАДА
	Семинар для занимающихся и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение РУСАДА
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	октябрь	Старший тренер-преподаватель, тренера-

		антидопинговой культуры»		преподаватели, инструктор-методист
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		декабрь	Обучающиеся
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение РУСАДА

4.7. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе.

Обязательное контрольное тестирование включает:

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом Таблицы № 7;

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (Таблицы № 8, 9, 10, 11).

Таблица № 7

Примерная программа «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	Протокол	Форма, включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя
2	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводиться по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
3	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
4	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом.
5	Другие	Устанавливаются самостоятельно	

Таблица № 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ».						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			без учета времени		-	-
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее			
			3			
2.2.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног.	с	не менее			
			50		40	

	Прямая линия от макушки до пяток			
--	-------------------------------------	--	--	--

Таблица № 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ».				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ».				
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			4	
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			10	
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			25	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			36 15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+11 +15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			190 160
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			39 34
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ».			
2.1.	Прыжки через скакалку	количество раз	не менее
			115 105
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее
			18 17
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее
			30 25
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	155
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»				
2.1.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	мин	не менее	
			4	3
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.3.	Удержание лука в	с	не менее	

	растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения		35	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

5. Иные требования и условия реализации Программы.

5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно- тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

5.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке необходимые для реализации Программы, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (Таблицы № 12, 13, 14).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

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

	полочка)			
24.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, прицел)	штук	-	-
25.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, система стабилизации, прицел)	штук	10	-
26.	Лыжероллеры	пар	-	-
27.	Лыжи гоночные (для свободного стиля)	пар	-	-
28.	Мат гимнастический	штук	-	-
29.	Медицинбол переменной массы (от 1 до 5 кг)	комплект	2	-
30.	Мишень 36 см	штук	-	-
31.	Мишень разных диаметров	штук	240	
32.	Мишень для стрельбы из лука механическая	штук	-	-
33.	Мяч баскетбольный	штук	1	
34.	Мяч волейбольный	штук	1	
35.	Мяч теннисный	штук	10	
36.	Мяч футбольной	штук	1	
37.	Наконечник для алюминиевых стрел	штук	120	120
38.	Наконечник для деревянных стрел	штук	-	-
39.	Наконечник для карбоновых стрел	штук	120	120
40.	Насос для накачивания мячей	штук	1	
41.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	4	-
42.	Нить для тетивы (бобина)	штук	4	-
43.	Обмоточная машинка для тетивы	штук	2	-
44.	Оперение для стрел	штук	450	450
45.	Оперение натуральное для стрел	штук	-	-
46.	Палки для лыжных гонок	пар	-	-
47.	Перекладина гимнастическая	штук	-	-
48.	Пин для стрел	штук	240	240
49.	Подставка под блочный лук	штук	-	10
50.	Подставка под классический лук	штук	10	-
51.	Полочка для блочного лука	штук	-	20
52.	Полочка для классического лука	штук	20	-
53.	Пояс утяжелительный	штук	-	-
54.	Релиз (размыкатель)	штук	-	10
55.	Рулетка металлическая 100 м	штук	1	
56.	Рулетка металлическая 30 м	штук	-	-

57.	Рулетка металлическая 50 м	штук	-	-
58.	Сетка заградительная (для улавливания стрел)	метр	80	80
59.	Скакалка гимнастическая	штук	10	
60.	Скамейка гимнастическая	штук	-	-
61.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак)	штук	-	-
62.	Станок для намотки тетивы	комплект	1	
63.	Станок для резки стрел	комплект	1	
64.	Стенка гимнастическая	штук	-	-
65.	Стойка для луков	штук	-	-
66.	Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	штук	50	
67.	Стойки для удержания щита	комплект	12	12
68.	Стол для подготовки лыж	комплект	-	-
69.	Стрелковый мат (200x150 см)	штук	-	-
70.	Стрелоулавливающий материал (прессованный пористый эластичный материал) из 5 блоков	комплект	30	30
71.	Стрела в сборе (трубка, наконечник, хвостовик, перья)	штук	120	120
72.	Стрела в сборе на короткую дистанцию (трубка, наконечник, хвостовик)	штук	-	-
73.	Табло с обратным отсчетом времени с четырьмя режимами и пультом управления, для стрельбы из лука	штук	1	-
74.	Тележка для перевозки щитов мишеней для стрельбы из лука	штук	2	
75.	Тетива	комплект	-	-
76.	Тренажер (специализированный резиновый лук-тренажер)	штук	-	-
77.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	120	120
78.	Трубка карбоновая для стрел	штук	120	120
79.	Устройство для замены тетивы тросов блочного лука	комплект	-	1
80.	Утяжелители для ног	комплект	-	-
81.	Утяжелители для рук	комплект	-	-
82.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	-	-
83.	Флажок для указания направления при стрельбе из лука	штук	6	
84.	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	240	240
85.	Хвостовик для деревянных стрел	штук	-	-
86.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	240	240

87.	Штанга тренировочная	штук	-	-
88.	Щит для стрельбы из лука	штук	6	6
89.	Экспандер двойного действия	штук	10	
90.	Эспандер ленточный резиновый	штук	10	
91.	Эспандер плечевой	штук	10	

Таблица № 13

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»											
1.	Грузик	штук	на обучающегося	-	-	8	4	8	4	8	4
2.	Демпфер	штук	на обучающегося	-	-	6	1	6	1	6	1
3.	Зрительная труба, штатив (кратность не меньше 20)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
4.	Кейс/чехол/рюкзак для переноски и хранения лука и стрел	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Клей для оперенья	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	6

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

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»											
1.	Брюки спортивные для выступления (белые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Головной убор (панاما, кепка, шапка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Крага (защита)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Нагрудник	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
10.	Напальчник для стрельбы для классического лука	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
11.	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1

12.	Сапоги резиновые	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Футболка с длинным рукавом (белая)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
14.	Юбка для выступлений (белая)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

5.3. Примерный перечень информационного обеспечения.

Информационное обеспечение деятельности - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения Программы:

Нормативно-правовые акта

- Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука от 27.03.2013 № 148;
- приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41.

Список литературных источников

- Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. - М.: ФиС, 1971.
- Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. - М.: ДОСААФ, 1977.
- Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М: РГАФК, 1995.
- Десятникова Л.Л. Формирование у студентов профессиональных умений для выполнения и исправления ошибок в технике стрельбы из лука. - М.: ГЦОЛИФК, 1987.
- Десятникова Л.Л. Формирование у студентов институтов физической культуры профессиональных умений по выявлению и исправлению ошибок в технике стрельбы из лука: Диссертация на соискание ученой степени канд. пед. наук. - М., 1987.
- Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980.

- Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1986.
- Корх А.Я. Спортивная стрельба. - М: ФиС, 1987.
- Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. - М.: ГЦОЛИФК, 1987.
- Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. - М.: РГАФК, 1997.
- Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - М.: Лика, 2003.
- Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1986.
- Пулевая стрельба: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - М.: Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1987.
- Стрельба из лука: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006.

Интернет-ресурсы

- <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
- http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
- <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
- <http://www.infosport.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
- www.elibrary.ru – Научная электронная библиотека.
- www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
- www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
- www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
- www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования.
- www.archery.ru – Сайт Российской Федерации стрельбы из лука.