**Приложение № 1**

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

Физическая подготовка стрелка-спортсмена должна проводиться регулярно (но с различной интенсивностью) в течение всего тренировочного года.

В этом отношении особое значение приобретает утренняя зарядка, которая должна быть обязательной частью режима и включает в себя достаточное количество упражнений общего типа, направленных на укрепление мышечного аппарата в целом, постановку дыхания, выработки гибкости тела и точности движений. Учитывая специфику стрелкового спорта зарядка должна включать упражнения для развития сгибателей верхних конечностей, мышц плечевого пояса, поясничной части спины, статических напряжений (небольшой дозировке), упражнений для развития равновесия. Нагрузка при зарядке должна быть такой, чтобы после нее чувствовалась бодрость, а не утомление.

ОФП стрелка не зависимо от специализации стрелкового спорта должна быть направлена на развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

Выносливость – один из основных двигательных параметров спортсмена. Характеризуется способностью спортсмена противостоять утомлению. Для стрельбы это качество особо необходимо, потому что стрелок испытывает большие статические нагрузки на протяжении всего упражнения (примерно 4 часа). Выносливость является базой для развития таких качеств, как быстрота, координация движений.

Развитие выносливости достигается длительностью физической нагрузки.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. С целью развития силы применяются общеразвивающие упражнения. Это простые упражнения с отягощениями и без них. Нагрузка зависит от подбора упражнений, характера выполнения и количества.

Ловкость и быстрота – эти качества крайне необходимы для стрелка .При их развитии повышается способность быстро осваивать новые движения, успешно действовать в изменяющихся условиях ведения стрельбы, совершенствуется умение распределять и концентрировать внимание, ускоряется реакция, приобретается ряд других, важных для стрелка качеств. Хорошим средством воспитания быстроты и ловкости являются спортивные игры (теннис, футбол, хоккей, баскетбол и др.) Но, вместе с тем необходимо помнить, что ударное воздействия на фаланги пальцев вызывают увеличение тремора рук, отрицательно влияющего на результативность стрельбы . (М. Жилина, Н. Валеев, Ю. Клименко, 1984 г.) В стрельбе из лука взведение тетивы производится пальцами, это естественно влияет на чувствительность пальцев. Возможно в этом случае можно рекомендовать занятия баскетболом и волейболом для укрепления пальцев рук, этому также способствует игра на гитаре.

Гибкость – характеризуется хорошей подвижностью суставов опорно-двигательного аппарата. Значение гибкости заключается в том, что при оптимальном уровне ее развития спортсмен имеет возможность быстрее и лучше овладеть техникой.

Развитие дыхания – одна из важных задач подготовки стрелка, т.к. дыхание является физиологическим процессом, связанным с жизнедеятельностью организма, а недостатки развития дыхательной системы сказываются на общем состоянии стрелка и его результатов.

Тренировка по ОФП должна проходить на воздухе или хорошо проветриваемом помещении. Плотность упражнений, их вид, специфика, интенсивность должны быть спланированными, а также зависеть от физиологического состояния спортсмена на этот период.

Занятие должно давать положительный эмоциональный эффект. ОФП играет роль фундамента для спортивной специализации; развивает функциональные возможности спортсмена, обогащает его разнообразными двигательными навыками и умениями. Общая подготовка тесно связана со специализацией и должна отражать ее особенности.

 **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка была специально разработана для увеличения выносливости, силы и гибкости с помощью определенных упражнений с использованием стрелкового инвентаря.

#### Есть четыре типа СФП

#### A. Выносливость

B. Сила

C. Гибкость

D. Структура

**Упражнения СФП** должны выполняться с правильной стрелковой структурой. Эти упражнения могут выполняться с или без тренера, хотя полезнее делать их под его наблюдением, поскольку тренер может контролировать правильность техники и положения тела в процессе выполнения различных упражнений.

**A. Выносливость** - лук натягивается без стрелы нормальным образом и должен удерживаться от 30 секунд до 1 минуты. Это необходимо повторить 10 раз с 2-3 минутными перерывами на отдых. Положения лука и тела должны сохраняться. Нужно прицеливаться, иначе с наступлением усталости лук начнет двигаться.

Обратите внимание: Когда стрелок будет удерживать лук более 45 секунд, можно прикрепить резиновый жгут к плечам лука, чтобы увеличить силу натяжения, но не более чем на 2-3 фунта. Альтернативно можно использовать лук с большей силой натяжения.

**B. Сила** - от положения предустановки лук натягивается до достижения положения удерживания. Удерживание должно включать перераспределение усилий, как при нормальном выстреле. Удерживайте лук 3-5 секунд, затем откладывайтесь обратно к положению предустановки, затем снова натягивайте лук и т.д. Сделайте 3-5 подходов по 5-12 раз, в зависимости от текущего состояния. Отдых между подходами 3-5 минут.

Во время выполнения упражнения тренер должен контролировать правильность технических элементов.

**C. Гибкость** - это упражнение выполняется со стрелой в луке и стоя перед мишенью для безопасности. Натяните лук нормальным образом, достигните нормальной стадии удерживания и в течение 10 секунд выполняйте непрерывные расширения с нормальной скоростью. Цель состоит в прохождении кликера на 1-1,5 см без каких-либо изменений положения.

**D. Структура** - это упражнение поможет привыкнуть к правильной структуре. Тетиву натягивают позади шеи, как на фото ниже. Упражнение решает две главные задачи - выводит левое плечо вперед, а правое плечо назад, позволяя стрелку прочувствовать их правильное местоположение.

****

**Приложение№2**

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

**Правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований по стрельбе из лука.**

 ***Общие положения***

Настоящие правила обязательны для всех лиц, проводящих и принимающих участие в занятиях, тренировках 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 помещения для стрельбы 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 руководителя (тренера, инструктора).

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.

  **Во время занятий стрельбой из лука категорически запрещается:**
Пользоваться учебным или спортивным инвентарем без разрешения тренера или инструктора.

Выходить на линию огня без команды руководителя стрельбой.
Начинать стрельбу без разрешения тренера или инструктора.

Стрелять из неисправного оружия.

Стрелять слева, сзади или спереди от стреляющего.

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

Трогать стреляющего стрелка во время выстрела.

Выносить с линии огня заряженное оружие.

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

Направлять оружие в независимо от его состояния в сторону людей.
Оставлять без присмотра снаряжение и инвентарь.

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

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 или инструктора.

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 о всех недостатках и неисправностях тренеру или инструктору.

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

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 или инструктора, подлежат немедленному удалению со стрельбища или тира.

**Приложение № 3**

**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

В зимнее время в основном соревнования проводятся на 6,12м и 18м, что является основой для занимающихся детей. На 12м можно выполнить только юношеские разряды, а на 18 м выполняются все разрядные нормативы . Во время соревнования спортсмен выстреливает 30 или 60 зачетных выстрелов. Спортсмен выстреливает 10 серий по 3 стрелы. После каждой серии стреляющий подходит к мишеням и записывает результат. Разряд определяется по набранным очкам спортсменом и таблицы спортивной квалификации результатов.