



НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РАЗОВАНИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБ-

**«СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ШКОЛА ПО СТРЕЛКОВЫМ ВИДАМ СПОРТА РО ДОСААФ РОССИИ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

400074, г. Волгоград, ул. Баррикадная, д.1 Д, тел/факс.95-78-25, E-mail: tir-rosto-vgg@mail.ru Р/с
40703810700030000130 в ОАО КБ «РУСЮГБАНК» в г. Волгограде, кор/счет 30101810700000000791, БИК
041806791, ИНН 3445904292 КПП 344501001

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор НОУ «СТШ ДОСААФ России Волгоградской области»

С.А. Орлов

«___» _____ 20__ г.

Полевой арбалет
(10, 18, 25 метров)

Программа учебных групп

Волгоград

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Полевой арбалет» по содержанию является спортивно-технической, по форме организации - индивидуально-ориентированной, по времени реализации - длительной подготовки. В ее основе требования Единой всероссийской спортивной классификации по выполнению массовых разрядных нормативов.

Проблема оружия, уважительного отношения к нему на фоне пропаганды насилия с экранов телевизоров, средств массовой информации, весьма актуальна. Необходимо развивать ту грань личности ребенка, которая в будущем не позволит ему обидеть слабого, совершить противоправный поступок.

Педагогическая целесообразность использования программы объясняется введением в процесс обучения подростков технике и тактике стрельбы, средств и методов, соответствующих психофизиологическим особенностям занимающихся, что позволит им добиваться высоких спортивных результатов в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

В программе последовательно решаются основные задачи:

Оздоровительные:

-укрепление здоровья, повышение работоспособности занимающихся;

Образовательные:

-освоение и совершенствование техники стрельбы из арбалета;

-накопление опыта участия в соревнованиях;

Воспитательные:

-воспитание высоких нравственных качеств будущих спортсменов для сохранения и приумножения славы Родины, потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-развитие моральных и специальных психических качеств стрелка-спортсмена;

-подготовку к большому объему, высоким по интенсивности и психологической напряженности нагрузкам и быстрейшему восстановлению организма после них;

Образовательная направленность занятий обеспечивается планомерной и последовательной передачей знаний о сущности физической культуры, основных элементах техники и тактики стрельбы, правилах проведения соревнований и мерах безопасности при обращении с оружием.

Воспитательные задачи направлены на:

- формирование и развитие личности, характеризующейся самостоятельностью мышления;
- формирование чувства гражданского долга;
- умение управлять эмоциями и взаимодействовать в коллективе.

Отличительные особенности программы дополнительного образования «Полевой арбалет» заключаются в том, что в ее основе лежит взаимосвязь физического воспитания в общеобразовательных школах и учебно-тренировочных занятий в спортивно-технических школах.

В ходе учебно-тренировочной и воспитательной работы должны решаться как общие, так и частные задачи, стоящие перед спортивными школами на каж-

дом из этапов многолетней подготовки стрелков, основными из которых являются:

В группах начальной подготовки (этап предварительной стрелковой подготовки):

- усвоение правил безопасности при обращении с оружием, основных элементов техники стрельбы, начальное развитие специальных физических качеств стрелка, изучение материальной части спортивного оружия, а также формирование у учащихся стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям стрельбой из арбалета,

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие общей выносливости, ловкости, координации движений,

В учебно-тренировочных группах (этап обучения различным стрелковым упражнениям и углубленной тренировки в избранном виде спорта):

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, повышение уровня физической и специальной подготовленности, освоение и совершенствование техники стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях, развитие моральных и специальных психических качеств спортсмена, приобретение навыков в судействе и навыков работы тренера, обучение ведению дневника тренировок, умению анализировать свои выступления на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования (этап спортивного совершенствования).

- дальнейшее развитие общих и специальных физических качеств, повышение уровня спортивно-технического и тактического мастерства в избранном виде оружия за счет постепенного увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок и доведения их величин до требований большого спорта, достижение стабильности высоких технических результатов.

Материал программы представлен в двух разделах: теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия содержат материал, способствующий расширению знаний по истории Отечества и стрелкового спорта, а также основ техники и тактики стрельбы.

На практических занятиях по совершенствованию техники стрельбы изучаются и закрепляются умения и навыки по технике и тактике стрельбы из арбалета, приобретаются и закрепляются практические навыки в подготовке и регулировке арбалетов, навыки по уходу за оружием. Формируются умения в участии и судействе соревнований.

В ходе специальной физической подготовки развиваются двигательные качества, которые необходимы стрелку-спортсмену.

Каждое занятие по технической подготовке предполагает вводно-организационную, основную и заключительную часть. Вводно-организационная обеспечивает подготовку оборудования и стрелкового инвентаря к предстояще-

му занятию, а также проведение инструктажа по мерам безопасности при обращении с оружием.

В основной части тренировочного занятия спортсмены отрабатывают технику стрельбы из арбалета или овладевают основами общей и специальной физической подготовки. В заключительной — подводятся итоги занятия, дается домашнее задание.

Программа предусматривает:

Таблица № 1

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе		Максимальное (в неделю) количество учебных		Требования по спорт. Подготовке на конец учебного года
			в начале года	в конце года	занятий	часов	
НП	1-ый год	11-12	10-12	6-8	3	6	1 юн.-3 разряды
УТ	1-ый год	12-14	8-12	6-8	3	9	3-2 разряды 2 разряд, 1 разряд
	2-ой год	13-15	6-8	5-7	3	12	
СС	1-ый год	14-16	5-6	4-5	4	16	1 кмс мс
	2-ой год	15-17	4-5	3-4	5	20	
	3-ий год	16-18	3-4	3-4	6	24	
ВСМ	1-ый год	17-19	3-4	3-4	5 или 6	30	мс подтвер.. МСМК жел-но МСМК подтв.
	Свыше 1года	20 лет и старше	2-3	2-3	6	до 36	

Таким образом, на проведение занятий по пулевой стрельбе отводится:

НП - – 312 часов ежегодно

УТ - – 468-624 часов ежегодно

СС - – 832-1248 часов ежегодно

ВСМ - 1560 или 1872 часов ежегодно

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий на год (в часах)

Таблица № 2

Разделы подготовки	Этапы подготовки						
	НП	УТ		СС			ВСМ
	1-ый год	1-ый год	2-ой год	1-ый год	2-ой год	3-й год	
Общая физическая подготовка (факультатив)	12	12	12	12	12	12	дублирующе для каждого из спортсменов
Специальная физическая подготовка	50	68	78,5	96	107	118	

Технико-тактическая подготовка	202	312,5	434	592	746,5	921	
Теоретическая подготовка	28	26,5	31	34	38	40	
Контрольные стрельбы	6	11	21	33	42	52	
Классификационные и календарные соревнования	2	7	15	32	50	68	
Контрольно-переводные испытания	2	3	2	2	3	3	
Практики: инструкторская судейская	13 7	15 13	14,5 15	18,5 12,5	25 17,5	22 12	
Медицинское обследование	по плану						
Восстановительные мероприятия	по плану, исходя из необходимости						
Общее количество часов/занятий	312 156	468 156	624 156	832 208	1040 260	1248 312	1560 или 1872 260 или312

Примечание:

Общая физическая подготовка не является обязательной для стрелков-арбалетчиков

распределение часов по разделам подготовки для *каждого* из спортсменов группы высшего спортивного мастерства индивидуально, оно определяется уровнем его подготовленности и психофизического состояния в данный период времени и может изменяться в течение года; но общее количество часов по видам подготовки должно соответствовать запланированному на год: оно определяется режимом учебно-тренировочных занятий для данной группы и на данный год.

Многолетняя подготовка стрелков высокого класса осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности обучаемых. Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи. Контингент учащихся спортивных школ подразделяется на группы:

- начальной подготовки,
- учебно-тренировочные,
- спортивного совершенствования
- высшего спортивного мастерства.

На *первом этапе* обучения в группах начальной подготовки необходимо:

- формировать сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к стрельбе из арбалета;
- способствовать усвоению сведений о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека; о возникновении и развитии арбалетного спорта; об участии стрелков России в Олимпийских Играх;

- способствовать обеспечению разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств, определяющих успехи в стрельбе из арбалета: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координации движений, ловкости;
- овладевать знаниями по соблюдению мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формировать навыки их выполнения;
- изучение материальной части арбалета;
- обязательное ознакомление начинающих всех групп с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела;
- изучение типов стрел;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;
- освоение стрельбы в положении «сидя» с опорой на стол и «стоя»;
- общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания - СТП, «несовмещение», «совмещение»; овладение навыками расчета поправок и внесения их;
- общее ознакомление с понятиями: «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел в «районе колебаний», не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца;
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения упражнения в соответствии с правилами соревнований; участие в классификационных соревнованиях и выполнение нормативов 3 юн., 2 юн., 1 юн. или 3-го взрослого разрядов;
- ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стрелковом спорте, виды, восприятия, представления, идеомоторика (самое общее представление);
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие;
- усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и другие);
- выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий к началу их и уборке по окончании;
- выполнение поручений ответственного судьи при подготовке к соревнованиям (шифровка мишеней).

На *втором этапе* стрелковой подготовки в *учебно-тренировочных группах* необходимо:

- укрепление интереса к стрельбе из арбалета;
- усвоение сведений о физической культуре – части культуры общества; о движениях: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки; о воспитательном и прикладном значениях стрельбы из арбалета; о единой спортивной классификации, спортивных разрядах;

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых;
- повышение уровня физической подготовленности стрелков, совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных проявлений;
- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
- изучение материальной части оружия избранного вида стрельбы;
- более глубокое понимание и осмысление, закрепление знаний о выстреле и элементах техники его выполнения;
- формирование прочного навыка выполнения выстрела в «районе колебаний» без «ожидания» и «встречи» его;
- формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела до, во время и после него;
- ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»); понимание сути этого явления; *овладение умением*, выполняя выстрел, контролировать «параллельность работ», при тревожных сигналах о «неблагополучии» откладывать выстрел: не допускать ошибок (первый год);
- *формирование навыка* координировать удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержании дыхания («параллельность работ») - второй год;
- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы: умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, (развитие силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;
- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом во время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изометрии без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне 2-3 - ого разрядов (первый год обучения), 2 «подтвердить» и желательно 1 разряд (второй год обучения);
- совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца;
- развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;

- ознакомление с понятиями: свойства внимания: объем и распределение, законы распределения внимания; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика), условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий, проявления в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление);
- ознакомление с понятиями: «утомление» и «переутомление»; восстановительные мероприятия;
- ознакомление с самоконтролем, необходимостью контролировать свое состояние, ведением дневника;
- сердечно-сосудистая система, кровообращение; дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- усвоение общих сведений о гигиене одежды и обуви, жилищ, мест занятий спортом; об общем уходе за телом, о гигиене сна; о гигиеническом значении водных процедур (умывание, душ, баня, купание); естественных факторах природы: воздух, солнце, вода; о режиме питания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экраном телевизора и компьютером;
- выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта; показывать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия; оказывать помощь младшим в изучении материальной части оружия; находить ошибки в действиях товарищей и помогать их исправлять; пропагандировать пулевую стрельбу среди товарищей по школе;
- участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение 3-го и 2-го разрядов, 1 разряда (желательно);
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований;
- участие в работе бригады по подготовке мишеней к соревнованиям; работа в качестве показчика, контролера; ознакомление с обязанностями судьи линии мишеней, линии огня, выполнение этих обязанностей на соревнованиях в качестве судьи-стажера.

На *третьем этапе* стрелковой подготовки в группах *спортивного совершенствования* необходимо:

- дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности стрелков; совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных способностей;
- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, доведение выполнения их до полного автоматизма;
- усвоение сведений о прочности и живучести стрел, причинах износа арбалетов: механических, термических и химических; осознание необходимости бережного

ухода за ним, о траектории и ее элементах, о полете стрелы и причинах их разбрасывания;

- изучение материальной части новых моделей оружия избранного вида стрельбы, овладение навыками устранения неполадок;
- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;
- умение при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними, прицеливаясь, удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» (развитие силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изготровке без значительного утомления (без затруднений) и болезненных ощущений как средство вырабатки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне 1 разряда, 1 подтв. (первый год обучения), КМС (второй год обучения), МС, (третий год обучения);
- доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма;
- совершенствование автономной работы указательного пальца;
- овладение альтернативными способами управления спуском;
- совершенствование навыка выполнения выстрела в «районе колебания» (он должен быть уже минимальным) без «ожидания» и «встречи» его, при сохранении «рабочего состояния» до, во время и после выстрела;
- формирование и совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за стабильностью усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;
- овладение умением концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом, а также на тех элементах выполнения выстрела, в которых появился «брак»;
- овладение техникой и тактикой выполнения выстрелов в финале, их совершенствование;
- участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение нормативов
- углубление знаний о важнейшем свойстве внимания – распределении и необходимости следовать законам этого свойства; о концентрации и переключении внимания; о совершенствовании двигательных представлений (идеомоторика); о волевых качествах и условиях воспитания их; о чувствах или эмоциях; о простейших приемах саморегуляции; о темпераменте, характере, самовоспитании;
- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; ведение дневника; приобретение навыков анализировать результаты самоконтроля, делать выводы – предложения, советы с тренером;

- усвоение знаний о саморегуляции - произвольном изменении психологического состояния; приемы саморегуляции, ознакомление с комплексом саморегуляции; овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях соревнований;
- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренированности, их вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления;
- центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме; совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом;
- усвоение сведений об основных принципах построения питания, чувстве сытости, питьевом режиме; о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;
- ознакомление с принципами построения учебно-тренировочного занятия (второй год), углубление знаний о построении занятий, самостоятельное составление планов построения личных тренировок и проведения отдельных занятий в группах начального обучения по заданию тренера (третий год обучения);
- проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера и самостоятельно в присутствии тренера, а в учебно-тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера; оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься стрельбой из арбалета в начале учебного года;
- твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, изготовкам, экипировке;
- участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям мишеней, информационных «листов»; выполнение обязанностей судьи-стажера линии мишеней, линии огня, информатора, в КОР.

На *четвертом этапе* стрелковой подготовки в группах *высшего спортивного мастерства* необходимо:

- ознакомление с достижениями советских и российских стрелков на чемпионатах и первенствах мира и Европы; с проводимыми в стране соревнованиями среди взрослых, юниоров, юношей; с успехами одаренных молодых стрелков на соревнованиях в стране и за рубежом, выступавших в разных возрастных группах;
- совершенствование разносторонней физической подготовленности стрелков; дальнейшее совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости (при постоянном контроле), координированности, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных способностей;

- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до полного автоматизма; проверка умения проводить с начинающими стрелками занятий по этой важнейшей теме и проведение их в присутствии тренера;
- изучение материальной части новых моделей оружия избранного вида стрельбы, овладение навыками устранения неполадок и индивидуальной подгонки оружия;
- дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;
- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок - оружие», прицеливаясь, при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости); количество выстрелов должно превышать в 1,5-2 раза число зачетных в упражнениях, выполняемых на соревнованиях, на каждом временном отрезке этапа оно определяется степенью подготовленности спортсмена;
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений как средство выработки устойчивости системы «стрелок- оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения на соревнованиях упражнений избранного вида оружия спортсменами, подготовленными на уровне КМС и МС;
- доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма;
- дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца;
- совершенствование альтернативных способов управления спуском;
- дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя») за стабильностью усилий (статической работой) мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»; - дальнейшее совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом;
- совершенствование техники и тактики выполнения выстрелов в финале;
- участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение и подтверждение нормативов, завоевание права быть кандидатом и членом сборных команд обществ или ведомств, страны;
- углубление знаний о внимании, воле, воспитании их, о чувствах, их влиянии на психологическое состояние спортсмена; о темпераменте и характере, особенности которых влияют на поведение, подготовку и успешность выступлений спортсмена на соревнованиях; о побуждающих мотивах и целях деятельности человека;

- углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;
- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке, мерах их предупреждения и средствах восстановления;
- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; овладение умением анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы и вместе с тренером решать, какие коррективы следует вносить в подготовку, при необходимости делать это самостоятельно;
- усвоение сведений о принципах построения питания, нормах потребления в зависимости от энергозатрат; о водных процедурах и естественных факторах природы как средствах закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и об отрицательном влиянии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;
- дальнейшее углубление знаний о принципах построения занятий, самостоятельное и по заданию тренера составление личных планов на одно занятие, неделю, какой-то период и на отдельные занятия для учебно-тренировочных групп;
- при необходимости проведение в группах начальной подготовки первых занятий в присутствии тренера и самостоятельно, а в учебно-тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий; в начале учебного года оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься арбалетной стрельбой;
- твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований;
- участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям мишеней, информационных «листов»; выполнение обязанностей судьи-стажера линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.

Примерный годовой план по видам подготовки (группы начальной подготовки)

1. Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. История школы.
3. Качества, определяющие успешность занятий стрельбой.
4. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.
5. Виды спортивного оружия.
6. Характеристика, основные части арбалета (все группы).
7. Прицельные приспособления, виды, устройство.

8. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».
9. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.
10. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.
11. Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
 - координирование удержания системы «стрелок-оружие»,
 - прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
12. Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.
13. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.
14. Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
15. Правила соревнований:
 - обязанности и права участника соревнований,
 - порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня;
 - общие требования к изготовкам;
 - обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
16. Зачеты по теории.
17. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: подвижные игры, прогулки, ходьба; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности.
3. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:
 - прицеливание с диоптрическим прицелом,
 - управление спуском (плавность, «неожиданность»),
 - дыхание.
4. Выполнение выстрелов в «районе колебаний».
5. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки.
6. Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях,
 - по белому листу и мишени,
 - на «кучность» и совмещение.
7. Расчет и внесение поправок.
8. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
 - выполнение упражнений по условиям соревнований,
 - квалификационные соревнования (зачет по техн. подготовленности)
9. Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.

10. Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

Примерный годовой план по видам подготовки (учебно-тренировочные группы 1-го года обучения)

1. Теоретические занятия

1. Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спорт. классификация, спортивные разряды.
2. Причины и цель развития стрельбы в России. Движения: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки.
3. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).
4. Марки стрел
5. Характеристика, основные части арбалета.
6. Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний).
7. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение).
8. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний).
9. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя».
10. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.
11. Уточнение понимания сути явлений:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
12. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).
13. Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).
14. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.
15. Сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.
16. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
17. Зачеты по теории.
18. Поведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: подвижные игры, ходьба, прогулки; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

- 2.Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития.
- 3.Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:
 - управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)
 - дыхание.
4. Выполнение выстрелов в «районе колебаний».
- 5.Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки.
- 6.Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях,
 - по белому листу и мишени,
 - на «кучность» и «совмещение».
- 7.Расчет и внесение поправок между сериями.
- 8.Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
 - выполнение упражнений по условиям соревнований,
 - квалификационные соревнования (зачет по техн.подготовленности).
- 9.Иструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, показ изготровки для стрельбы из избранного вида оружия.
- 10.Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи - стажера на линии мишеней.

Примерный годовой план по видам подготовки (учебно-тренировочные группы 2-го года обучения)

1. Теоретические занятия

- 1.Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта.
- 2.Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение стрельбы из арбалета.
- 3.Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).
- 4.Движение стрелы и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия.
- 5.Характеристика, основные части арбалета.
- 6.Расчет и внесение поправок во время стрельбы.
- 7.Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок.
- 8.Основные элементы техники выполнения выстрела: изготровка, прицеливание, управление спуском, дыхание - проверка понимания сути этих явлений.
- 9.Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания).
- 10.Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.
- 11.Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);

- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
- координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

12. Законы распределения внимания; условия формирования двигательнo-мышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление).

13. Утомление и восстановительные мероприятия.

14. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.

15. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений

16. Зачеты по теории.

17. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: ежедневная утренняя зарядка, подвижные игры, ходьба, прогулки (самостоятельно).

2. Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определенных групп мышц.

3. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела.

4. Выполнение выстрелов в «районе колебаний».

5. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки.

6. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

7. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

8. Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически) - по белому листу и мишени.

9. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

10. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта; показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире.

11. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

Примерный годовой план по видам подготовки (группы спортивного совершенствования 1-го года обучения)

1. Теоретические занятия

1. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций.
2. Меры безопасности, правила поведения в тирах, на стрельбищах.
3. Прочность и живучесть стрел, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними.
4. Характеристика, основные части арбалетов новых моделей.
5. Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение».
6. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения.
7. Проверка и уточнение понимания терминов:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
 - координирование удержания позы-подготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
8. Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания.
9. Саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика).
10. Утомление и восстановительные мероприятия.
11. Самоконтроль, его цель, необходимость.
12. Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера.
13. Правила финальных соревнований (общие положения)
14. Зачеты по теории.
15. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: ежедневная утренняя зарядка, подвижные игры, ходьба, прогулки (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.
3. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела.
4. Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие».
5. Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)

6. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
7. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
8. Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически) - по белому листу и мишени.
9. Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).
10. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
 - выполнение упражнений по условиям соревнований,
 - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).
11. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
12. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, показ изготавки для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.
13. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

Примерный годовой план по видам подготовки (группы спортивного совершенствования 2-го года обучения)

1. Теоретические занятия

1. Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны.
2. Проводимые в стране соревнования по стрельбе из арбалета среди юношей, juniоров.
3. Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах.
4. Траектория и ее элементы, полет стрелы, причины разбрасывания.
5. Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах).
6. Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок.
7. Управление спуском – альтернативные способы, обстоятельства их применения.
8. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготавка, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений).
9. Уточнение знаний сути понятий:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
 - координирование удержания позы-изготавки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
10. Переключение и концентрация внимания; чувства или эмоции.

11. Простейшие приемы саморегуляции, произвольного изменения психологического состояния.
12. Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления.
13. Самоконтроль, необходимость ведения дневника.
14. Принципы построения учебно-тренировочного занятия.
15. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему.
16. Понятие о калорийности; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера.
17. Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений)
18. Правила соревнований: условия выполнения упражнений, обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.
19. Зачеты по теории.
20. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: ежедневная утренняя зарядка, подвижные игры, ходьба, прогулки (самостоятельно).
2. Упражнения специальной физической направленности: развитие силовой и статической выносливости, координированности.
3. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела.
4. Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники выполнения выстрела, в которых возник «брак».
5. Совершенствование координировании работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).
6. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
7. Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца.
8. Освоение альтернативных способов управления спуском.
9. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
10. Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале.
11. Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости) - по белому листу и мишени.
12. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
 - выполнение упражнений по условиям соревнований,
 - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).
13. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.

14. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.

Примерный годовой план по видам подготовки (группы спортивного совершенствования 3-го года обучения)

1. Теоретические занятия

1. Участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы, мира.
2. Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности правил поведения в тирах.
3. Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах).
4. Координирование выполнения элементов техники выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение).
5. Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел «ожиданно-неожиданный» (уточнение понимания этого явления).
6. Углубление знаний по вопросам:
 - «саморегуляция» (произвольное изменение психологического состояния),
 - приемы управления саморегуляцией,
 - овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;
 - ознакомление с комплексным методом саморегуляции.
7. Углубление знаний по вопросам:
 - «самоконтроль», необходимость ведения дневника,
 - показатели общего состояния спортсмена,
 - анализ результатов самоконтроля, выводы,
 - при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.
8. Темперамент – индивидуальные особенности личности, характер.
9. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности спортсмена.
10. Учет восстановительных процессов при организации учебно-тренировочного процесса.
11. Самостоятельное планирование личных тренировочных занятий.
12. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.
13. Водные процедуры и естественные факторы природы как средства закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), и отрицательного влияния длительного пребывания перед экраном телевизора и компьютера.
14. Психологические особенности выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).
15. Правила соревнований: условия выполнения упражнений, обязанности судьи-стажера линии мишени, линии огня, КОР, информатора.
16. Зачеты по теории.
17. Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: ежедневная утренняя зарядка, подвижные игры, ходьба, прогулки.
2. Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности: силовой и статической выносливости, координированности.
3. Дальнейшее совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники, в которых возник «брак».
4. Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
5. Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
6. Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском.
7. Дальнейшее совершенствования техники выполнения выстрелов в финале.
8. Практические стрельбы - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости): - по белому листу и мишени.
9. Контроль спортивной подготовленности: прикидки, турниры, участие в календарных соревнованиях.
10. Составление плана учебно-тренировочного занятия (самостоятельно).
11. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
12. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, показ изготавки для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.
13. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора.

Примерный годовой план тем теоретических и практических занятий для спортсменов групп высшего спортивного мастерства

В группах высшего спортивного мастерства подготовка проводится по индивидуальным планам для каждого из стрелков. Это уже сложившиеся мастера, которые поставили перед собой задачу добиться наивысших показателей. Их задача – дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов и всего упражнения в целом в избранном виде стрельбы, успешность выступлений на соревнованиях высочайшего ранга, завоевание призовых мест, почетных званий (титолов).

Для подготовки таких спортсменов обязательны планы: перспективный на 4-х - ление и годовые на каждый год, составленные на основании и в соответствии с перспективным. Все эти планы составляются тренером и спортсменом совместно, так как на этом уровне взаимоотношения тренера и спортсмена изменяются: спортсмен становится взрослым человеком, способным принимать самостоятельные решения. Тренер должен во время заметить психологическое взросление ученика и постараться быть не только учителем, но советником, дру-

гом. Это необычайно важно, необходимо, поможет избежать возможных напряжений при решении вопросов подготовки. С ростом спортивного мастерства спортсменов возрастает удельный вес индивидуальных форм в их подготовке и большей самостоятельности.

При составлении перспективного должна быть намечена цель: главные соревнования четвертого года. Это могут быть чемпионаты мира, Европы.

Содержание перспективного плана подготовки должно быть отражено в следующем:

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная направленность тренировочного процесса по годам цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты;
- контрольные спортивно-тренировочные показатели по годам;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха;
- общие и специальные (стрелковые) объемы тренировочной нагрузки;
- система и сроки комплексного контроля, диспансеризации, восстановительных мероприятий;
- график учебно-тренировочных сборов, мест занятий.

Определение цели и задач в индивидуальных планах должны основываться на всестороннем учете возможностей спортсмена и условий для их полного проявления. При составлении перспективного плана необходимы советы и помощь врача, постоянно наблюдающего психофизическое состояние спортсмена, подающего надежды.

Без овладения знаниями о психике человека, ее законов и способов управления психологическим состоянием трудно рассчитывать на успех.

Очень часто причиной неудачных выступлений мастеров высокого уровня на ответственных соревнованиях бывает неспособность справиться с психологической нагрузкой. Иногда не хватает знаний, иногда умения произвольно регулировать свое психологическое состояние. Ниже приводится достаточно обширный перечень понятий, изучение которых значительно расширит знания спортсменов о психике человека. Многие уже знакомо и усвоено. Что-то нужно повторить, изучить более глубоко, усвоить. Это определяют вместе каждый из спортсменов и его тренер, ибо психологическая подготовка требует серьезного и вдумчивого подхода. Расширяя и углубляя знания разделов общей психологии, необходимо особенно вдумчиво изучить вопросы самоконтроля и саморегуляции, научиться использовать полученные знания как в повседневной жизни, учебно-тренировочной подготовке, так и на соревнованиях, когда задача спортсмена - реализовать свои возможности.

Перечень знаний по психологии:

- представления - их суть, виды, важнейшее из них для стрелка — мышечные представления; характерные особенности, отличия от восприятий;

- мышление – процесс обобщенного и опосредованного познания вещей и явлений, основанного на осознании связей и отношений между ними; основные мыслительные процессы; качества ума; мышление и речь, культура речи;
- чувства или эмоции – переживание человеком отношения к тому, что он познает и делает; чувства и сознание; физиологическая основа чувств; их влияние на психологическое состояние спортсмена, выражение чувств; основные качества чувств; настроения; чувства и деятельность; чувство долга;
- воля – ее проявление в сознательных, целенаправленных действиях; действия разумные и импульсивные; волевое действие произвольно, оно направлено на преодоление внешних и внутренних препятствий; звенья волевого действия; потребности, побуждающие мотивы деятельности человека; волевые качества, воспитание воли;
- общее понятие о внимании; виды внимания, свойства внимания, закон распределения внимания, борьба с отвлечением внимания; физиологические основы внимания, закон индукции нервных процессов; воспитание внимания;
- навыки, их формирование; привычки;
- различные типы нервной деятельности, темпераменты, осознание положительных и отрицательных сторон каждого из типов темперамента; характер, выработка умения владеть и управлять ими – важнейшая задача воспитания характера;
- углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащих в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;
- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке, мерах предупреждения, средствах восстановления;
- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; умение анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы, при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.

Техника выполнения выстрела, его элементов практически неизменна.

Чем выше мастерство спортсмена, тем совершеннее должна быть его техника, без малейших ошибок. Объекты и методики совершенствования техники выполнения выстрела отражены в годовых планах подготовки стрелков групп спортивного совершенствования 3-го года обучения. Стрелкам групп высшего спортивного мастерства при дальнейшем совершенствовании всех тех же сторон технической подготовки следует быть предельно внимательными к тому, сколь точны, безупречны их действия при выполнении элементов техники каждого выстрела. Особое внимание должно быть уделено внутреннему контролю за «работой» (статикой) мышц, обеспечивающих неподвижность системы «стрелок-оружие», и координированию всех действий по выполнению элементов техники выстрела.

Занимающийся пулевой стрельбой должен уметь: выполнять все двигательные действия предложенные программой и сдать контрольные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке:

Контрольно-переводные нормативы в группах начальной подготовки для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа

Таблица № 2

Виды подготовки и контрольные упражнения		Мальчики/Девочки	
1.Общая физическая подготовка:			
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)		8 - 10	4 - 6
- упражнения на развитие координации		-по выбору тренера	
2. Специальная физическая подготовка:			
	длительное нахождение в позе-изготовке без утомления	- До 30 минут	
	Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	до 10-ти секунд	
		на каждый выстрел серии 3 -5 секунд	
3.Техническая подготовка			
- поза-изготовка для стрельбы, дистанция 18 метров		Выполнение упражнения.АП-18 по условиям соревнований	
- поза-изготовка для стрельбы «стоя», дистанция 25 метров		Выполнение техн. правильных 5-ти выстрелов, дист. 25 м, миш., без оценки рез-та	
4.Теоретическая подготовка			
- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения		Знать, выполнять	
характеристика, основные части арбалетов		- знать,показать,рассказать	
- устройство прицелов: открытого (для всех), диоптрического (винтовка)		рассказать, показать	
- определение СТП, размеры габаритов на мишенях		внесение рассказать, рассчитать, внести поправки	
- явление «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные		знать, рассказать	
- основные элементы техники выполнения выстрела		рассказать, объяснить	
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний»		понимать, насколько важно выполнять выстрел, контролируя свои мысли и действия	
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость			
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него			
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)			
- внимание его значение для стрелка, виды		понимать	
- восприятия и представления, идеомоторика (самые общие сведения)		понимать	
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие; сведения о гигиене, закаливании, режиме и их значении для стрелка-спортсмена, пагубное влияние вредных привычек: курени, алкоголя		знать, выполнять	
- правила соревнований: общие требования к изготовкам; условия выполнения упражнения, обязанности участника соревнований, подготовка мишеней, обязанности показчика. контролера, помощника судьи на ли-		знать, выполнять	

нии мишеней	
5. Инструкторская практика	
- выполнять обязанности дежурного, показывать, замечать ошибки, допущенные другими стрелками при выполнении выстрела, помогать их устранять	знать, выполнять
Судейская практика	
- подготовка (шифровка) мишеней для контрольных, квалификационных соревнований, работа в качестве показчика, контролера	знать обязанности, выполнять

Контрольно-переводные нормативы в учебно-тренировочных группах 1-го года обучения для зачисления в группы 2-го года этого этапа.

Таблица №3

Виды подготовки и контрольные упражнения		Мальчики/Девочки	
1.Общая физическая подготовка:			
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)		10 – 12	6 – 8
- упражнения на развитие равновесия		- по выбору тренера	
- упражнения на развитие координации		- по выбору тренера	
2. Специальная физическая подготовка:			
Длительное нахождение в изгойке без утомления			
		от 30 до 45 минут	
Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела	каждый тренер определяет в соответствии со своим опытом и требовательностью		
	- из арбалета по мишени	от 10 до 15 секунд	
3.Техническая подготовка			
- поза-изгойка для стрельбы	Выполнение упражнения АП-18 по условиям соревнований		
- поза-изгойка для стрельбы	Выполнение 2-х серий из 10 выстрелов на 25 метров, отдых между сериями, оценка по кучности и по результату		
- поза-изгойка для стрельбы «стоя»	Выполнение 2-х серий из 10 выстрелов на 18 метров, отдых между сериями, оценка по кучности и по результату Выполнение упражнения АП-25 по условиям соревнований		
4.Теоретическая подготовка			
- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения		знать, выполнять	
- явления, происходящие при выстреле		знать, рассказать	
- характеристика, основные части арбалета		рассказать, перечислить, показать	
- прицельные приспособления на арбалетах		рассказать, показать	
- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения		рассказать, рассчи-	

(стрельбы на совмещение)	тать, внести поправки
- устройство стрел, виды (марки);	рассказать, показать
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения	уметь объяснить
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний»	понимать, насколько важно, контролировать свои мысли и действия, уметь выполнять
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость	
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него	
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)	
- свойства внимания: объем и распределение	знать, выполнять
- один из видов представлений - двигательные представления (идеомоторика)	знать, совершенствовать
- воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей)	знать, выполнять
- сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, места занятий спортом; общий уход за телом; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики	знать, выполнять
- правила соревнований: условия выполнения упражнений обязанности участника соревнований, шифровка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней	знать, выполнять
5. Инструкторская практика	
- построить группу перед занятием, сдать рапорт, показать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать их исправить	выполнять
6. Судейская практика	
- подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований,	знать обязанности
- работа в качестве показчика, контролера - знание обязанностей помощника судьи линии мишеней	выполнять

Контрольно-переводные нормативы в учебно-тренировочных группах 2-го года обучения для зачисления в группу 1-го года обучения на этапе спортивного совершенствования.

Таблица №4

Виды подготовки и контрольные упражнения	Мальчики/Девочки	
1.Общая физическая подготовка:		
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)	12 - 14	7 - 9
- кистевая динамометрия	(индивидуально)	
- упражнения на развитие равновесия	- по выбору тренера	
- упражнения на развитие координации	-по выбору тренера	
- упражнения на развитие силовой выносливости	- по выбору тренера	
- упражнения на развитие статической выносливости	- по выбору тренера	
2. Специальная физическая подготовка:		

Длительное нахождение в изготовке без утомления			от 45 минут до 1 ч..
	Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	каждый тренер определяет в соответствии со своим опытом и требованиями	
		15-25 секунд	
		на каждый выстрел серии 4 -5 секунд	
3.Техническая подготовка			
- поза-изготовка для стрельбы «стоя»		Выполнение упражнения.АП-18 по условиям соревнований	
- поза-изготовка для стрельбы «стоя»		Выполнение упражнения АП-25 по условиям соревнований	
4.Теоретическая подготовка			
- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения		знать, выполнять	
- движение стрелы и ее вылет; угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия		знать, рассказать	
- характеристика, основные части арбалетов		рассказать, перечислить, показать	
- прицельные приспособления на арбалетах		рассказать, показать	
- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение)		рассказать, рассчитывать, внести поправки	
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения		уметь объяснить	
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний»		понимать, насколько важно, контролировать свои мысли и действия, уметь выполнять	
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость			
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него			
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)			
- законы распределение внимания		знать, выполнять	
- условия формирования двигательно-мышечных представлений (идеомоторика)		постоянно совершенствовать	
- воля, ее проявление в чертах характера		четко знать	
- чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление)		знать	
- понятие об утомлении и переутомлении, восстановительные мероприятия		знать, выполнять	
- дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания: вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора		знать, применять	

- правила соревнований: условия выполнения упражнений; обязанности участника соревнований, показчика, контролера, помощника судьи линии мишеней	знать, выполнять
5. Инструкторская практика	
- построить группу перед занятием, сдать рапорт; уметь показывать из-готовки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать исправлять, рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их	выполнять
6. Судейская практика	
- подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований,	знать обязанности
- работа в качестве показчика, контролера знание обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня	выполнять

**Контрольно-переводные нормативы в группах спорт. совершенствования
1-го года обучения для зачисления в группы СС 2 года обучения.**

Таблица №5

Виды подготовки и контрольные упражнения		Мальчики/Девочки	
1.Общая физическая подготовка:			
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)	15 - 18	7 - 9	
- кистевая динамометрия	(индивидуально)		
- упражнения на развитие равновесия	- по выбору тренера		
- упражнения на развитие координации	-по выбору тренера		
2. Специальная физическая подготовка:			
Длительное нахождение в изгойтовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном			
		от 1 ч. до 1 ч.15 мин.	
Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	каждый тренер определяет в соответствии со своим опытом и требовательностью		
	20-30 секунд		
	на каждый выстрел серии 4 -5 секунд		
3.Техническая подготовка			
- поза-изгойтовка для стрельбы «стоя»	Выполнение упражнения.АП-18 по условиям соревнований		
- поза-изгойтовка для стрельбы «стоя»	Выполнение упражнения АП-25 по условиям соревнований		
4.Теоретическая подготовка			
- необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах на уровне автоматизма		знать, выполнять	
- прицельные приспособления на арбалетах		рассказать, показать	
- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения		рассказать, рассчи-	

(стрельбы на совмещение)	тать, внести поправки
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения	уметь объяснить
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний»	понимать, насколько важно, контролировать свои мысли и действия, уметь выполнять
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость	
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него	
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)	
- законы распределение внимания	твердо знать, применять
- совершенствование двигательно-мышечных представлений (идеомоторика)	знать, применять
- волевые качества человека, условия воспитания воли	знать, выполнять
- чувства или эмоции, саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния	твердо знать, применять
- утомление и переутомление, восстановительные мероприятия, самоконтроль, его цель и необходимость сделать свою строчку	знать, выполнять
- центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные принципы построения питания: чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера	знать, выполнять
- правила соревнований: условия выполнения упражнений обязанности и права участника соревнований, шифровка мишеней к соревнованиям, обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора	знать, выполнять
5. Инструкторская практика	
- построить группу перед занятием, сдать рапорт; уметь показывать из-подготовки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать исправлять, рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их	выполнять
6. Судейская практика	
- подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований,	знать обязанности
- работа в качестве контролера	выполнять
- выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора	

**Контрольно-переводные нормативы в группах спорт. совершенствования
2-го года обучения для зачисления в группы СС 3 года обучения.**

Таблица №6

Виды подготовки и контрольные упражнения		Мальчики/Девочки	
1.Общая физическая подготовка:			
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)	19 - 24	9 - 11	
- кистевая динамометрия	(индивидуально)		
- упражнения на развитие равновесия	- по выбору тренера		

- упражнения на развитие координации		- по выбору тренера
2. Специальная физическая подготовка:		
Длительное нахождение в изготовке без утомления,		
	- в позе-изготовке «стоя»	от 1 ч. до 1 ч.30 мин.
	Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	каждый тренер определяет в соответствии со своим опытом и требовательностью 20-30 секунд на каждый выстрел серии 4 -5 секунд
3. Техническая подготовка		
	Выполнение упражнения. АП-18 по условиям соревнований	
	Выполнение упражнения АП-25 по условиям соревнований	
4. Теоретическая подготовка		
- необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах на уровне автоматизма	траектория и ее элементы, полет стрелы, причины их разбрасывания	знать, выполнять
- характеристика, основные части арбалетов: новые модели		знать, рассказать, рассказать, перечислить, показать
- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение)		рассказать, рассчитать, внести поправки
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения		уметь объяснить
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний»		понимать, насколько важно, контролировать свои мысли и действия, уметь выполнять
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость		
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него		
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)		
- переключение и концентрация внимания		Знать, выполнять
- темперамент – индивидуальные особенности личности, определяемые свойствами нервной деятельности		знать, выполнять
- чувства или эмоции, саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния		твердо знать, применять
- понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления		знать, выполнять
- самоконтроль, необходимость ведения дневника		
- влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему; понятие о калорийности, усвояемости пищи, значении отдельных пищевых веществ и витаминов; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера		знать, контролировать

- правила соревнований: условия выполнения упражнений обязанности и права участника соревнований, шифровка мишеней к соревнованиям, обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР	знать, выполнять
5. Инструкторская практика	
- построить группу перед занятием, сдать рапорт; уметь показывать из-готовки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать исправлять, рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их	выполнять
6. Судейская практика	
- подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований,	знать обязанности
- работа в качестве контролера - выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР	знать, выполнять

**Контрольно-переводные нормативы в группах спорт. совершенствования
3-го года обучения для зачисления в группы высшего спортивного мастерства.**

Таблица №7

Виды подготовки и контрольные упражнения		Мальчики/Девочки	
1.Общая физическая подготовка:			
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)		24-30	12-14
- кистевая динамометрия		(индивидуально)	
- упражнения на развитие равновесия		- по выбору тренера	
- упражнения на развитие координации		-по выбору тренера	
2. Специальная физическая подготовка:			
	Длительное нахождение в изгойке без утомления	от 1 ч.15 мин. до 1 ч.45 мин.	
	Статическая выносливость – ста- бильность усилия по удержанию си- стемы «стрелок – оружие» при вы- полнении отдельного выстрела или серии	каждый тренер определя- ет в соответствии со сво- им опытом и требова- тельностью	
		20-30 секунд	
		на каждый выстрел серии 5 -7 секунд	
3.Техническая подготовка			
	Выполнение упражнения.АП-18 по условиям соревно- ваний		
	Выполнение упражнения АП-25 по условиям соревно- ваний		
4.Теоретическая подготовка			
- необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах на уровне автоматизма			знать, выполнять

- характеристика, основные части арбалетов: новые модели	рассказать, перечислить, показать
- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение)	рассказать, рассчитать, внести поправки
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения	уметь объяснить
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний»	понимать, насколько важно, контролировать свои мысли и действия, уметь выполнять
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость	
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него	
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)	
- углубление знаний о внимании, воле, их воспитании	Знать, выполнять
- чувства или эмоции, саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния	твердо знать, применять
- понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления - самоконтроль, необходимость ведения дневника	знать, выполнять
- совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом; общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой; понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение); вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера	знать, контролировать
- правила соревнований: условия выполнения упражнений, обязанности и права участника соревнований, шифровка мишеней к соревнованиям, обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР	знать, выполнять
5. Инструкторская практика	
- построить группу перед занятием, сдать рапорт; уметь показывать из-готовки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать исправлять, рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их	выполнять
6. Судейская практика	
- подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований,	знать обязанности
- выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР	знать, выполнять

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
2. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
3. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
4. Гордиенко Г.А. Учись стрелять из лука, М.-Центрполиграф, 2002
5. Жилина М. .Я. Методика тренировки стрелка спортсмена.- М., 1986,- 170 с,
6. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка спортсмена.- М., Изд. ДОСААФ СССР, 1977- 206 с,
7. Кольби С.Б. Первая стрела, Москва, ФКиС, 1974
8. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
9. Прохорова И.В. Шептикин С.А. Шаповалов СИ. Физическая культура, двигательная активность, здоровый образ жизни - Волгоград: ВГАФК, 1998.-70 с. Учебное пособие для педагогических институтов
- 10.Ральф Пейн-Голлуэй Книга Арбалетов – Москва, изд. Центрполиграф, 2005 – 414 с.
- 11.Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва ; под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Суслова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова – М.: 1997.
12. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.
- 13.Шокарев Ю.В. Луки и арбалеты, АСТ, Астрель – 2006 – 176 с
- 14.Шпак М.П. Физическая и психологическая подготовка стрелка-спортсмена. » М.: ДОСААФ» 1989.- 72 с



НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РАЗОВАНИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБ-

«СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ШКОЛА ПО СТРЕЛКОВЫМ ВИДАМ СПОРТА РО ДОСААФ РОССИИ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»

400074, г. Волгоград, ул. Баррикадная, д.1 Д, тел/факс.95-78-25, E-mail: tir-rosto-vgg@mail.ru P/c
40703810700030000130 в ОАО КБ «РУСЮГБАНК» в г. Волгограде, кор/счет 30101810700000000791, БИК
041806791, ИНН 3445904292 КПП 344501001

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор НОУ «СТШ ДОСААФ России Волгоградской области»

С.А. Курунин



«30»

2012г.

Полевой арбалет
(10, 18, 25 метров)

Программа учебных групп

Волгоград

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью на
Директор НОУ «СЦН ДОСААФ России»
Волгоградской области
Курочкин С.А.

