

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования города Керчи Республики Крым**

« Детско-юношеский клуб физической подготовки »

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом

МБУ ДО г.Керчи РК «ДЮКФП»

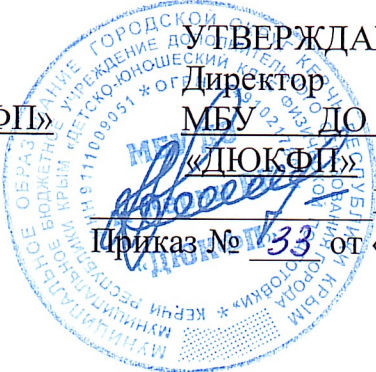
Протокол № 8
от « 13 » 04 . 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО г.Керчи РК

«ДЮКФП»


Ганжелюк А.В.
Приказ № 33 от « 14 » 04 . 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Стрельба из лука. Лучник»**

Направленность- *физкультурно-спортивная*

Срок реализации программы: *1 год*

Вид программы – *модифицированная*

Тип программы - *общеразвивающая*

Уровень- *базовый, второй год обучения*

Возраст обучающихся: *11–16 лет*

Составитель: *Басина Надежда Александровна,*
педагог дополнительного образования

г. Керчь, 2023 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

13. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
15. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
16. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
17. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
18. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
19. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
20. Распоряжение Правительства Республики Крым «Программа развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года» от 15 апреля 2022 г. № 467-р;
21. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015г. № 09-3242;
22. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
23. Методическими рекомендациями для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Симферополь, ГБОУ ДПО РК КРИППО, 2021.
24. Приказ Министерства спорта РФ от 1 декабря 2023 г. № 993 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука»;
25. Методическими рекомендациями для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной

направленности «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Симферополь, ГБОУ ДПО РК КРИППО, 2021.

26. Устав МБУ ДО г. Керчь «ДЮКФП»;

27. Нормативные локальные акты, регламентирующие порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрельба из лука. Лучник» (далее – Программа) является модифицированной и составлена на основе авторской программы «Стрельба из лука» Басиной Н.А. (МБУДО «ДЮКФП» г. Керчь РК, утверждена Приказом № 99 от 01.09.2022 г.)

Направленность – физкультурно-спортивная. Физкультурная составляющая программы обеспечивает развитие физических качеств обучающихся, а спортивная- предполагает участие в соревновательной деятельности в своей возрастной группе. Программа ориентирована на специальную физическую подготовку, повышение физкультурного уровня обучающихся до уверенного владения техническими и тактическими элементами выстрела из лука. Спортивная составляющая программы дает возможность участвовать в соревнованиях различного уровня, вплоть до всероссийских и возможность присвоения спортивных разрядов.

Обучающиеся, успешно освоившие материал, предложенный настоящей программой, (выполнившие соответствующие классификационные разрядные требования) могут быть зачислены для дальнейших занятий стрельбой из лука на следующий этап обучения или рекомендованы в школу Олимпийского резерва.

Актуальность Программы обусловлена потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения культуры здорового и безопасного образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Формирование устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям стрельбой из лука, на основе которого можно было бы обеспечить соблюдение спортивного режима, создающего базу для повышения уровня спортивного мастерства. Программа способствует реализации Государственной программы «Развитие детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» и «Программы развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года».

Новизна Программы заключается в новаторской методике отработки техники выстрела, как одного из важных технико-тактических элементов подготовки в стрельбе из лука. По программе происходит совершенствование специализированных психических качеств, лежащих в основе выполнения сложно координированных и точных движений, определяющих эффективность техники и тактики стрельбы из лука в соревновательных условиях, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих общепринятым нормам морали, гражданской и спортивной этики.

Педагогическая целесообразность программы основана на цели воспитания гармонично развитой личности, умеющей сохранить свое здоровье, достижения ею всестороннего физического развития, понимания целей и задач, поставленных преподавателем, популяризации вида спорта стрельба из лука и умений самостоятельно подбирать занятия физической культурой.

Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Обучение по программе сглаживает процессы переходного периода у подростка: тренирует внутреннее психологическое равновесие, снимает повышенную возбудимость и учит концентрации на своих действиях.

Отличительной особенностью программы является ее содержание, которое может быть основой для организации учебно-воспитательного процесса по индивидуальной траектории, развития умений и навыков, как групп, так и отдельно взятых учащихся. Особое внимание в данной программе уделяется технике выстрела, как одному из важных технико-тактических элементов подготовки в стрельбе из лука. Занятия по программе связаны с техническим оборудованием, определенной опасностью, поэтому педагог предъявляет строгие требования к отбору обучающихся и формированию групп.

Обучающиеся занимаются в разновозрастных группах обучения. Разница в возрасте занимающихся допускается более трех лет. Под разновозрастным обучением мы понимаем совместную деятельность детей разного возраста, направленную на решение как общих для всех, так и частных, в зависимости от возраста, образовательных и воспитательных задач.

Воспитательный потенциал обучения в разновозрастной группе существенно возрастает, так как обеспечивается взаимодействие, общение обучающихся разного возраста, то есть удовлетворение важнейшей потребности ребенка. Это возможно при организации совместной учебной деятельности детей, которая создает основу разновозрастного обучения.

Адресат программы. Программа ориентирована на детей в возрасте от 11 до 16 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью. На программу принимаются как мальчики, так и девочки по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя).

В возрасте 11-16 лет обучающиеся характеризуются переходным возрастом от детства к юности. У них происходит неравномерное развитие всего организма, идет половое созревание. Продолжает развитие нервная система, однако процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Восприятие подростка более целенаправленно, но внимание часто переключается на более интересные объекты внимания. У подростков происходит становление социального и нравственного поведения. В этом

периоде развития, стрельба из лука способствует стабилизации всех этих процессов.

Стрельбой из лука могут заниматься ученики, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Приём в секцию производится с 15 августа до 1 сентября каждого года.

Обучающиеся, успешно освоившие материал, предложенный настоящей программой, (выполнившие соответствующие классификационные разрядные требования) могут быть переведены, для дальнейших занятий стрельбой из лука, на следующий год.

Язык обучения: обучение по Программе ведется на русском языке.

Объем и срок освоения программы.

Объём программы-144 часов в год.

Программа рассчитана на 1 год, 36 недель, режим занятий 2 академических часа (по 45 минут) с перерывом на отдых 10 минут два раза в неделю по расписанию педагога, ведущего занятия.

Таблица 1.

Уровень обучения	Срок обучения	Кол-во учащихся в группе	Кол-во часов в неделю	Объем программы	Возраст учащихся
Базовый уровень, второй год группа БУ-2	1 год	15 человек	4 академических часа	144 часа в год	11-16 лет

Уровень программы– базовый, второй год обучения

Формы обучения учащихся ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. В МБОУ ДО «ДЮКФП» г. Керчи занятия проходят по очной форме обучения, прохождение некоторых тем возможно в дистанционном формате, с использованием дистанционных образовательных технологий и заданий педагога дополнительного образования.

В МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП» занятия проходят по **очной форме** обучения, в течение всего учебного года, с 1 сентября по 31 мая. Прохождение некоторых тем проводится в **дистанционном формате**, с использованием дистанционных образовательных технологий под контролем педагога дополнительного образования.

Организационные формы обучения на занятиях: групповая, индивидуальная. А также, занятия учебно-тренировочные, теоретические, **соревновательные**.

Особенности организации образовательного процесса – обучающиеся занимаются в смешанных группах, девочки и мальчики. Организация образовательного процесса по программе в соответствии с годовым тематическим планом и календарно-тематическим планом, утвержденным директором ДЮКФП.

Группы разновозрастные, формируются по 15 человек. Группа формируется на весь учебный год. Допускается разница в возрасте занимающихся до 5 лет.

Режим занятий по Программе предполагает два занятия в неделю по 2 академических часа для занятия, перерыв по 10 минут между часами.

Занятия проводятся во второй половине дня по расписанию педагога дополнительного образования.

Режим работы МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП» с 8.00 до 17.00.

1.2. Цель и задачи программы

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в формировании разносторонне развитой личности способной к социальной адаптации в обществе, имеющей активную жизненную позицию и готовой к самообразованию и совершенствованию в процессе занятия стрельбой из лука.

Задачи программы.

Образовательные:

- овладеть основами техники и тактики стрельбы из лука;
- обеспечить расширение знаний об основных двигательных умениях и навыках;
- воспитывать понимание развития основных физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту, ловкость), необходимых для совершенствования умений и навыков, обучения;
- осваивать жизненно важные двигательные умения и навыки в процессе занятий спортом;
- разучить технико-тактические особенности стрельбы из лука и уметь их применять в соревновательной деятельности;
- выполнить спортивный разряд (1 юношеский. – 3 взрослый);
- научить использованию различных систем и видов физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и стрельбой из лука;
- ознакомить с методикой выполнения специальных физических упражнений для подготовки к сдаче нормативов по стрельбе из лука;
- освоить правила судейства на соревнованиях.

Развивающие:

- формировать устойчивый интерес и сознательное отношение к занятиям стрельбой из лука, на основе которого можно было бы обеспечить соблюдение спортивного режима, создающего базу для повышения уровня спортивного мастерства;
- развивать и совершенствовать специализированные психические качества, лежащие в основе выполнения сложно координированных и точных движений, определяющие эффективность техники и тактики стрельбы из лука в соревновательных условиях;
- способствовать гармоничному физическому развитию детей и подростков;
- обучать навыкам применения полученных знаний о влиянии

физической культуры и спорта на организм в повседневной жизни;

- способствовать созданию условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами стрельбы из лука;
- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности за личный и командный результат;
- формировать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность, самоконтроль;
- воспитывать трудолюбие, ответственность за свои поступки и решения;
- научить эффективно взаимодействовать обучающихся разного возраста и уровня подготовки;
- содействовать укреплению здоровья и физическому развитию учащихся, умению выдерживать высокие физические нагрузки.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Цель воспитательной работы: воспитание патриотической, ответственной, нравственной личности, доброжелательной и коммуникативной в командной работе.

Задачи:

- прививать обучающимся чувство гордости за свою страну;
- формировать ответственность за свои поступки;
- способствовать развитию нравственности обучающихся;
- способствовать формированию команды единомышленников.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к тренировочным занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в турнирах и соревнованиях), привлечение родителей к активному участию в работе группы.

В процессе освоения программы учащимся прививаются традиции и уважение к виду спорта, уважение к сопернику во время поединка на финалах.

На занятиях поддерживается дух патриотизма, взаимопомощи и доброжелательности, формируется дисциплина, самоорганизация, целеустремленность. Вырабатываются приемы по укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, уверенности. Обучающиеся принимают участие в соревнованиях, посвященных значимым датам нашей истории, организуют и проводят соревнования, посвященные Дню Воссоединения Крыма с Россией, Дню освобождения города от немецко-фашистских захватчиков, Дню Победы.

Большое внимание уделяется ознакомлению с мерами безопасности и самоконтролю по технике безопасности в стрельбе из лука.

1.4.Содержание программы

Программа по стрельбе из лука для основной и средней ступени обучения – курс оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, стрельбе из лука. В нем объединены легкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, ОФП, СФП, развитие физических качеств.

Большее количество часов отводится для совершенствования техники и тактики выполнения элементов стрельбы из лука. Занятия проводятся по следующим разделам, представленным в Учебном плане, в Таблице 1. Календарно-тематическое планирование представлено в Приложении 3.3.

Таблица № 1

Учебный план программы «Лучник» второго года обучения

№ темы	Тема занятия	Базовый уровень		Форма контроля
		Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний	Всего количество часов:10		
1.1	- Общие требования безопасности	10		Опрос, тестирование, беседа, показ выполнения элементов техники безопасности и самоконтроля . Знание терминологии в судействе, знание элементов изучаемых упражнений.
1.2	- Нравственные аспекты воспитания			
1.3	- Понятие о физической культуре и спорту			
1.4	- История развития стрельбы из лука			
1.5	- Баллистика			
1.6	- Оборудование, инвентарь, оружие и снаряжение для стрельбы из лука			
1.7	- Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений			
1.8	- Гигиена, режим, закаливание			
1.9	- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж			
1.10	- Техника и тактика стрельбы из лука			
1.11	- Правила соревнований, их организация и проведение			
1.12	- Планирование спортивной тренировки			
1.13	- Понятие о выстреле			
	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Всего количество часов: 40		
2.1	- легкая атлетика	2	38	Наблюдение. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.
2.2	- спортивная гимнастика			
2.3	- упражнения с резиновым амортизатором			
2.4	- упражнения с набивными мячами, гантелями			
	Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка	Всего количество часов: 20		
	Техника стрельбы из лука - освоение основных элементов выстрела	2	18	Оценка техники

	<p>из лука.</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники стрельбы. <p>Тактика стрельбы из лука</p> <ul style="list-style-type: none"> - тактика выполнения одиночного выстрела. - тактика выполнения стрелковой серии. - тактика выполнения стрелкового упражнения в целом. 			выполнения технических элементов.
	Раздел 4. Волевая и нравственная подготовка	Всего количество часов: 20		
	<p>Воспитание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - силы воли - настойчивости - решительности - самоконтроль техники выстрела - тренировка спаррингов (финалов) 	2	18	Наблюдение. Оценка психологической подготовки выполнения отдельных элементов, выполнение тестирования физической подготовки.
	Раздел 5. Специальная физическая подготовка	Всего количество часов: 37		
5.1 5.2 5.3 5.4	<p>Основные упражнения – непосредственно стрельба.</p> <p>Специальные двигательные качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выносливость - скоростные способности - ловкость - комплексная разминка 	2	35	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования
	Раздел 6. Самостоятельная работа	Всего количество часов: 10		
	<ul style="list-style-type: none"> - исследовательская деятельность. - формирование умений пользоваться литературой и Интернет-ресурсом. 	2	8	Наблюдение. Беседа.
	Раздел 7. Контрольно-переводные испытания	Всего количество часов: 7		
	<ul style="list-style-type: none"> - проверка выполнения контрольных нормативов - участие в соревнованиях (муниципальные, районные, товарищеские) 		7	Сдача тестовых нормативов, результаты участия в соревнования
ИТОГО		20	124	
		144		

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Теоретическая подготовка (10 часов).

Теоретическая подготовка стрелков из лука направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста спортсменов и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они должны быть частью тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации.

Тема № 1.1 *Общие требования безопасности*

К тренировочным занятиям в стрелковом тире или на стрельбище допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по обеспечению безопасности и профилактике травматизма во время занятий по стрельбе из лука.

Спортсмены должны соблюдать правила безопасности при обращении со стрелковым и вспомогательным оборудованием, установленные режимы занятий и отдыха.

Требования безопасности перед началом занятий.

Тщательно проветрить стрелковый тир.

Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить исправность стрелкового и вспомогательного оборудования

Ознакомиться с правилами безопасности при занятиях стрельбой из лука.

Требования безопасности во время занятий

Каждую тренировку обязательно начинается с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

Нельзя использовать неисправное стрелковое и вспомогательное оборудование. При возникновении неисправности занятие должно быть приостановлено до его устранения.

На тренировочных занятиях избегайте столкновений, шума, суетливости.

Ремонт стрелкового и вспомогательного оборудования должен проводиться тренером, механиком по техническим видам спорта или под их руководством. Инструменты и приспособления для ремонта должны быть исправны. Если ремонт производится спортсменом под руководством тренера или механиком по техническим видам спорта, спортсмен должен быть подробно проинструктирован о порядке действий и требованиях безопасности.

Меры безопасности в обращении с луком, стрелами и технике стрельбы:

- Необходимо следить за тем, чтобы на луке не было трещин или расслоения материала.

- Нельзя пользоваться неисправным луком.

- Хранить лук следует в специально оборудованных шкафах или чемоданах для транспортировки в разобранном виде в кейсах.

- Необходимо регулярно проверять тетиву - нет ли на ней перетершихся нитей, надрывов и потертостей в месте, предназначенном для хвостовой части стрелы.

- Во избежание обрыва тетивы или перелома лука нельзя отпускать тетиву без стрелы.

- Не следует применять лук, который спортсмену не по силам.

- Необходимо избегать использования стрел, имеющих трещины или расслоения (если стрелы пластмассовые или деревянные). Проверять стрелы нужно после каждой серии отстрела.

- Необходимо пользоваться стрелами соответствующей длины для данного спортсмена. Нельзя стрелять слишком короткими стрелами.

- Если стрела соскользнула с полочки во время растягивания лука, необходимо спокойно вернуться в исходное положение и начать снова, не следует подправлять стрелу пальцем и продолжать растягивать лук - стрела может сорваться.

- Надо следить за тем, чтобы хвостовая часть стрелы не зажималась между пальцами, особенно во время отпускания тетивы.

- При стрельбе необходимо всегда надевать защитную крагу на предплечье руки и напальчник.

- После окончания серии необходимо уйти с линии стрельбы и оставить лук за линией безопасности (5 метров назад от линии стрельбы)

- Необходимо внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

- Запрещено заниматься с распущенными длинными волосами, в свободной одежде

- Нельзя отвлекаться во время стрельбы, разговаривать и задавать вопросы человеку, который находится на линии стрельбы.

- При ухудшении самочувствия, сильной усталости следует немедленно сообщить об этом тренеру.

- Необходимо соблюдать чистоту и порядок в местах проведения тренировочных занятий и соревнований.

- Ставя луки после окончания серии, оставлять проходы для людей.

- Выполнять требования безопасности во время занятий, помнить, что спортивный лук является оружием, и соблюдение этих простых правил сохранит жизнь и здоровье.

- Выполнение требований техники безопасности во время занятий обязательно для всех спортсменов и тренеров.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении неисправности в стрелковом оборудовании необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении плохого самочувствия сообщить тренеру.

При получении спортсменом травмы немедленно сообщить об этом руководителю.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий

Проверить исправность стрелкового оборудования, пересчитать стрелы. Разобрать лук, стрелы и снаряжение в шкафы для хранения.

Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Тема № 1.2 *Нравственные аспекты воспитания:*

-Морально-этические и нравственные нормы поведения стрелков из лука.

-Понятие об этике. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности.

- Черты характера, обуславливающие активную жизненную позицию личности: трудолюбие, целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство патриотизма, ответственности, взаимоуважения, взаимопомощь, организованность, дисциплинированность.

Тема № 1.3 *Понятие о физической культуре и спорте.*

Роль физической культуры в общем развитии человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны.

Физическая культура - составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья.

Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства.

Единая спортивная классификация и массовый спорт в стране, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания.

Значение победных выступлений советских и российских стрелков на Олимпийских играх, мировых и европейских чемпионатах для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира.

Тема № 1.4. *История развития стрельбы из лука*

Возникновение и развитие стрельбы из лука. Основные функции стрельбы из лука в Древнем мире и в средние века. Особенности техники выполнения выстрела из лука и различия в изготовлении материальной части

оружия у различных народов мира. Современный этап развития стрельбы из лука.

Начало развития стрельбы из лука в СССР: первые спортивные секции, организации, соревнования. Становление и дальнейшее развитие стрельбы из лука в Советском Союзе. Участие стрелков из лука СССР и России в Олимпийских играх. Вклад представителей СССР и России в международное Олимпийское и спортивное движение. Спортсмены - герои Великой Отечественной войны.

Достижения советских и российских стрелков из лука на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Современное состояние и проблемы развития стрельбы из лука в России.

Тема № 1.5. Баллистика

Понятие о баллистике. Внешняя и внутренняя баллистика. Силы (факторы), действующие на стрелу при выстреле.

Силы, воздействующие на стрелу во время ее полета.

Основные факторы, определяющие начальную скорость стрелы. Угол вылета и причины его возможного непостоянства.

Образование траектории полета стрелы, элементы траектории.

Понятие о прицеливании. Основные факторы, определяющие рассеивание выстрелов.

Понятие о средней точке попадания (СТП). Влияние метеоусловий на меткость и кучность стрельбы.

Тема № 1.6 Оборудование, инвентарь, оружие и снаряжение для стрельбы из лука.

Характеристика мест для занятий стрельбой из лука: стрелковый тир (или другое отвечающее необходимым требованиям помещение), стрельбище. Современные требования к оборудованию и устройству мест для занятий и проведения соревнований по стрельбе из лука: размеры, освещение, вентиляция, температурный режим и т.п. Информационная аппаратура. Щиты. Мишени. Оружие: луки, стрелы. Характеристика материальной части оружия: луков, стрел, наконечников для стрел, оперения, хвостовиков, тетивы, прицельных приспособлений, полочек, кликеров, плунжеров и т.п.

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

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

Одежда стрелка излука (для тренировок, соревнований и стрельбы вне благоприятных климатических и метеорологических условиях).

Тема № 1.7 Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений.

Общие сведения о строении организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.

Ощущения, восприятия, внимание, память, эмоции, мышление, представление и специализированные их проявления в спортивной деятельности. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм спортсмена.

Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Тема № 1.8 Гигиена, режим, закаливание

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом(кожей), волосами, ногтями, полостью рта; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной.

Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Режим тренировок и отдыха.

Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Питание в день соревнований: необходимость учитывать изменение состояния стрелка, следующее за приемом пищи, - некоторое ухудшение двигательных реакций, координации.

Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Тема № 1.9 Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Понятие, задачи и значение врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные методы врачебного контроля: измерение веса, динамометрия, спирометрия, электрокардиография, измерение кровяного давления, биохимический анализ крови и мочи, рентгенография, функциональные пробы и т.д.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля.

Понятие о подготовленности, тренированности, спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении (перетренировке). Меры профилактики переутомления.

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа - поглаживание, разминание, растирание, поколачивание, потряхивание. Самомассаж.

Тема № 1.10 Техника и тактика стрельбы из лука

Понятие о технике стрельбы. Цели, задачи и значение технической подготовки.

Анализ техники выполнения прицельного выстрела из лука. Характеристика основных элементов, микроэлементов и технических действий. Средства и методы технической подготовки.

Понятие о тактической подготовке стрелка из лука. Цели, задачи и значение тактической подготовки. Характеристика тактического мышления, тактических действий и приемов. Основные средства и методы развития тактического мышления. Основные средства и методы тактической подготовки.

Тема № 1.11 Правила соревнований, их организация и проведение.

Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований, участники соревнований.

Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований. Судейская коллегия: главный судья, заместитель главного судьи, руководитель стрельбы, старший судья линии стрельбы, старший судья линии мишеней, старший судья технического контроля, главный секретарь, судьи линии мишеней, судья-информатор, врач соревнований.

Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Правила стрельбы. Определение результатов стрельбы. Положение о рекордах. Жеребьевка. Условия и порядок выполнения упражнений. Стрельбище (тир).

Снаряжение и инвентарь. Мишени. Правила безопасности.

Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований.

Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.

Тема № 1.12 Планирование спортивной тренировки

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Исходные данные для планирования. Разновидности планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени - период, этап, месяц, неделю). Основные формы планирования спортивной тренировки.

Тема № 1.13 Понятие о выстреле

Основной задачей стрелка является выполнение меткого выстрела. В том случае, если каждый выстрел будет метким, спортсмен достигнет своей цели - станет победителем соревнований.

Существует понятие о стрельбе кучной и не кучной, меткой и не меткой. Считается, что чем ближе друг от друга расположены пробоины на мишени,

тем стрельба более кучная, а если же расстояние между пробоинами велико - имеет место стрельба не кучная.

Эффективный прицельный выстрел из лука представляет собой итоговый показатель результативности действий стрелка по согласованию координационных взаимосвязей прицеливания (как процесса), конечной фазы натяжения лука (классический лук) и выполнения выпуска (спуска) тетивы.

В спортивной практике для освоения выполнения высокоэффективного прицельного выстрела из лука в соревновательных условиях используется техническая подготовка.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (40 часов): *Теория:* направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, предусматривает развитие и совершенствование основных физических качеств, обучающихся - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Для развития выносливости используются упражнения из легкой атлетики кросс, для развития силы, ловкости и гибкости применяются упражнения из спортивной гимнастики. Спортивные игры применяются в развитии координации, быстроты, ловкости.

Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления стрелков, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена в результате занятий стрельбой из лука.

Практика: Тема 2.1. Легкая атлетика: для развития быстроты, координации – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, с разбега. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – кросс (равномерный бег) – 2 км

Тема 2.2. Спортивная гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития ловкости – прыжки со скакалкой на месте и в движении. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастической скамье (ноги закреплены), растяжки (пилатес)

Тема 2.3. Упражнения с резиновым амортизатором. Для развития силы – комплекс упражнений для развития всех групп мышц плечевого пояса. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Тема 2.4. Упражнения с набивными мячами и гантелями – 2 кг.

Для развития силы, гибкости и ловкости – броски набивного мяча в парах из разных положений.

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка (20 часов).

Теория: Техническая подготовка - это процесс овладения техникой стрельбы из лука и приобретения высокого уровня спортивного мастерства, обеспечивающего достижение наивысших результатов в соревновательных условиях.

Стрельба из лука относится к технически сложным видам спорта. Спортивные достижения в стрельбе из лука определяются в основном высоким уровнем специальной статической и динамической силовой выносливости, совершенством технического мастерства, высоким уровнем технико-тактической и психической подготовленности.

Основными задачами технической подготовки являются:

- Освоение основных элементов выстрела из лука.
- Совершенствование техники стрельбы.

Практика: Обучение прицеливанию предусматривает освоение всего комплекса сложных и взаимосвязанных микро действий, обеспечивающих принятие рациональной изготовки, регуляцию дыхания, натяжение лука, наведение и удержание лука в плоскости выстрела, совмещение и удержание мушки в районе прицеливания.

Выполнение выпуска предусматривает также множество последовательно и одновременно выполняемых микро действий, обеспечивающих продолжающееся натяжение лука, движение руки, удерживающей тетиву в плоскости выстрела, расслабление пальцев и сход с них тетивы. Натяжение лука предусматривает согласованную работу мышц руки, удерживающей лук, и мышц руки и спины, выполняющих его.

На тренировках можно решать отдельно или вместе все четыре частные педагогические задачи, которые реализуются в тренировочном процессе в зависимости от этапа, периода подготовки, а также от индивидуальных особенностей лучника и уровня его подготовленности.

В процессе овладения техникой выстрела из лука у лучника развиваются специфические качества: «чувство надежного упора», «чувство жесткости изготовки», «чувство надежного захвата тетивы», «чувство устойчивости», «чувство времени», которые в совокупности с технико-тактическим мастерством образуют ведущее специализированное качество стрелка - «чувство выстрела».

Дополнительная информация направлена непосредственно на *сознание* спортсмена.

Практика: Поэтому содержанием их специальной технической подготовки является постоянное совершенствование:

- устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень»;
- однообразия изготовки, хвата, захвата, фиксации(прикладки);
- однообразия прицеливания;
- восприятия мышечных усилий, связанных с сопротивлением давлению лука и его натяжением;
- восприятия мышечных усилий при выполнении выпуска (спуска);
- способности распределять микро движения в микро интервалах времени;
- согласованности между прицеливанием, натяжением лука и выполнением выпуска (спуска);
- автоматизма пусковых усилий при оптимальной устойчивости лука;

- надежности техники выполнения выстрела и т.д.

Технику стрельбы принято анализировать по следующим элементам: изготовка, хват, захват, натяжение лука, выпуск (спуск), управление дыханием, прицеливание.

Изготовка определяется положением ног, туловища, рук, головы.

Различают три основных варианта изготовления: открытая, боковая, закрытая.

Выбор того или иного варианта зависит от индивидуальных особенностей лучника. Эти варианты в основном различаются по положению туловища относительно линии мишени, определяемому в первую очередь положением стоп ног.

- Открытая изготовка характеризуется наименьшим углом между рукой, удерживающей лук, и линией плеч (угол изготовления). При этом стопы располагаются таким образом, что стопа правой ноги находится впереди левой, т.е. ось площади опоры проходит под углом к направлению стрельбы. Туловище в большей степени, чем при других вариантах изготовления, повернуто к мишени.

- Боковая изготовка характеризуется большим углом изготовления, чем при открытой, при этом стопы ног располагаются почти параллельно.

- Закрытая изготовка. Для нее характерен наибольший угол изготовления: правая нога располагается немного сзади левой.

- Стрелковая дистанция - 3-5 м. Приняв изготовку, выполнить элементы техники – натяжение лука и вытягивание стрелы из-под кликера, включив в работу левую руку: удерживающая лук, она подается вперед и тем самым осуществляет конечную фазу натяжения лука, кисть правой руки фиксирована под подбородком. Таким образом, отрабатывается надежный упор в лук (активное постоянное возрастающее сопротивление увеличивающемуся давлению лука).

- Стрельба с отметкой прицела. Целью этого упражнения является обучение контролю положения мушки прицела. Стрелок должен видеть мушку в районе прицеливания непосредственно в момент выполнения выстрела и на основании субъективных ощущений прогнозировать результат попадания. Чем расхождение между самооценкой и реальным попаданием меньше, тем уровень технической подготовленности выше.

- Стрельба с выносом мушки прицела из непосредственного района прицеливания. Умение спортсмена стрелять с выносом во многом определяет успех во время стрельбы с часто меняющим свое направление и силу ветром.

Метод целостного упражнения является одним из основных в процессе совершенствования техники. Он помогает формировать целостный двигательный навык вначале при выполнении выстрела в облегченных условиях, а затем - в усложненных (на фоне развивающегося утомления, в процессе стрельбы в неблагоприятных метеорологических условиях и т.п.).

Заключительным этапом применения этого метода является совершенствование технического мастерства в условиях соревнований. Ниже

приводятся некоторые упражнения, направленные на совершенствование выполнения техники целостного выстрела из лука.

- стрельба по мишени на кучность.
- стрельба в заранее определенный район прицеливания по мишени.
- стрельба с установкой на максимальный результат с различных дистанций в отдельных сериях.
- стрельба с установкой на результат с уменьшением времени, отводимого на стрелковую серию с изменением темпа и ритма стрельбы.
- дуэльная стрельба.
- контрольная стрельба.
- стрельба в усложненных метеорологических условиях.
- стрельба с искусственно вводимыми помехами (замена отдельных элементов материальной части: лук, тетива, напальчник и т.п.; изменение освещенности; введение звуковых раздражителей и т.п.).
- стрельба на соревнованиях.

Теория: **Под тактической подготовкой** в стрельбе из лука понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у стрелков способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.

Целью тактической подготовки является формирование у лучников тактического мышления и обучения их необходимым действиям и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс ведения стрельбы в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

Тактику стрельбы из лука целесообразно рассматривать как:

- тактику выполнения одиночного выстрела.
- тактику выполнения стрелковой серии.
- тактику выполнения стрелкового упражнения в целом.

Практика: Тактика выполнения одиночного выстрела является составной частью тактики выполнения стрелковой серии (3,6 выстрелов) и определяется способностью стрелка излука предвидеть возможные негативные воздействия на него определенных факторов (внешние, внутренние) и осуществлять оперативную коррекцию двигательных действий для обеспечения эффективного прицельного выстрела.

Тактика выполнения стрелковой серии является составной частью выполнения упражнения в целом и определяется как проявление способности стрелка из лука управлять своим поведением в процессе выполнения стрелковой серии (грамотно распределить отведенное на нее количество

времени и сил), т.е. увеличить или уменьшить время отдыха, изменить его содержание в зависимости от уровня физической и психической подготовленности, самочувствия, наличия травм и т.д.; внести по мере необходимости коррективы в прицельные приспособления, заменить стрелу и т.д.; правильно определить момент подготовки и выполнения следующего выстрела в зависимости от изменений условий внешней среды (порывы ветра, интенсивность осадков и т.п.) с учетом результативности одиночных выстрелов, возможного изменения установки на выстрел, динамики психического состояния.

Раздел 4. Волевая и нравственная подготовка (20 часов).

Практика: Для воспитания настойчивости выполнение предельных нормативов по физической подготовке. Воспитанию дисциплины и трудолюбия способствует соблюдение режима дня и тренировок, проведение контрольных на зачет.

Контроль и самоконтроль техники выстрела из лука воспитывает самостоятельная работа по наблюдению выполнения изучаемой техники и тактики, проведение разминки, помощь в освоении технических элементов с младшими или слабыми учениками.

Поединки в спаррингах - финалах.

Нравственная подготовка складывается из поведения в школе, дома, в секции, из социальных факторов, окружающих обучающегося, его личностные черты характера. Формируется из общих бесед, дружеских отношений в секции.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП) (37 часов).

Специальная физическая подготовка непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для избранного вида спорта. Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально подготовительные упражнения.

К основным относятся непосредственно сама стрельба.

Специально подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к стрельбе из лука и представляют собой в основном различные сочетания имитации как отдельных элементов, так и выстрела в целом, выполняемые с резиновым жгутом, луком и с помощью тренажерных устройств.

Для предотвращения отрицательных воздействий необходимо использовать совокупность профилактических мероприятий, которые можно подразделить на четыре группы:

- Комплекс корригирующих упражнений, включаемых в тренировочное занятие.
- Комплекс упражнений, выполняемых после тренировки.
- Самостоятельные занятия.
- Занятия другими видами спорта: плавание, езда на велосипеде, теннис, равноускоренный бег.

В теории и методике спорта принято понимать под физической подготовкой спортсмена процесс развития его физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях.

К физическим качествам относят скоростные способности, выносливость, силу, гибкость, ловкость (координационные способности).

Данные способности лежат в основе спортивной работоспособности, проявляясь непосредственно через технику и тактику стрельбы.

Физическая подготовка осуществляется с помощью основных и подготовительных упражнений. К первым относится непосредственно стрельба, ко вторым общеразвивающие и специальные упражнения. К общеразвивающим упражнениям обычно относят занятия другими (вспомогательными) видами спорта или занятия любой физической деятельностью, естественно, ориентированной на развитие определенных способностей с учетом специфики избранного вида спорта.

Специальные упражнения направлены на развитие физических качеств, непосредственно обеспечивающих эффективное выполнение основного спортивного движения, т.е. выстрела из лука.

Тема 5.1 Развитие выносливости.

В стрелковом спорте под выносливостью принято понимать способность противостоять утомлению во время тренировочной и соревновательной деятельности путем мобилизации функциональных возможностей организма.

Выносливость теснейшим образом связана с процессом утомления. Различают несколько типов утомления:

- умственное (связанное с интенсивным характером мыслительных процессов);
- сенсорное (утомление различных анализаторов);
- эмоциональное (как следствие интенсивных эмоциональных переживаний);
- физическое (вызванное продолжительными мышечными напряжениями).

В стрельбе из лука присутствуют все перечисленные виды утомления.

Именно благодаря высокому уровню развития общей выносливости организм стрелка приобретает необходимую способность сопротивляться утомлению в процессе специальной тренировочной и соревновательной деятельности, быстрее восстанавливаться после физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок.

Развитие выносливости лучше всего достигается длительными физическими нагрузками, вызывающими мощное развертывание в организме окислительных процессов (обменного характера).

Тема 5.2 Скоростные способности.

Под скоростными способностями принято понимать комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Скоростные способности подразделяются на группы:

- скорость простой и сложной реакции (измеряется латентным временем реагирования);

- скорость выполнения отдельных двигательных актов (измеряется величинами скорости и ускорения при выполнении отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением);

- частота движений - темп (измеряется количеством движений в единицу времени).

Тема 5.3 Развитие ловкости.

Ловкость - это способность быстро овладевать координационно-сложными действиями, а также быстро корректировать двигательную деятельность в соответствии с изменением обстановки.

Ловкость характеризуется координационной сложностью двигательных действий и точностью движений, временем их выполнения.

В структуре координационных способностей следует выделять:

- Способность к овладению новыми движениями.

- Умение дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими.

- Способность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности.

Тема 5.4 Комплексная разминка стрелка из лука.

Под разминкой подразумевается выполнение специально подобранных упражнений, которое предшествует выступлению на соревнованиях или основной части занятий (тренировке).

Разминка проводится с целью достижения оптимального уровня возбудимости нервной системы (сенсорных и моторных нервных центров коры больших полушарий, вегетативных нервных центров) и двигательного аппарата, повышения обмена веществ и температуры тела, усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшения координации движений, т.е. для подготовки организма к предстоящей работе. Она также является одним из основных средств профилактики спортивного травматизма.

К разминке предъявляются следующие основные требования:

-Упражнения должны быть простыми, доступными и знакомыми спортсменам.

-Выполнение комплекса упражнений должно привести организм стрелка в состояние оптимальной психофизической готовности.

Раздел 6. Самостоятельная работа (10 часов).

Самостоятельная работа лучников, с заданием преподавателя.

Анализ техники и тактики с помощью видеосъемки.

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью учащихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: осмысление, закрепление, и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя.

Раздел 7. Контрольные испытания, соревнования (7 часов).

Контрольные испытания проводятся для оценки уровня физической подготовки, контроля достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (выполнение спортивного разряда, занятое место в соревнованиях) Таблица 2. Приложение 3.1.

1.5. Планируемые результаты

Образовательные:

- будет владеть основами техники и тактики стрельбы из лука
- будет расширено представление об основных двигательных умениях и навыках;
- будет воспитано понимание развития основных физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту, ловкость), необходимых для совершенствования умений и навыков, обучения;
- будут освоены жизненно важные двигательные умения и навыки в процессе занятий спортом;
- будут разучены технико-тактические особенности стрельбы из лука и уметь их применять в соревновательной деятельности;
- будет стремиться выполнить спортивный разряд (1 юн. – 3 взрослый);
- будет иметь представление по использованию различных систем и видов физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и стрельбой из лука;
- будет ознакомлен с методикой выполнения специальных физических упражнений для подготовки к сдаче нормативов по стрельбе из лука;
- будет знать правила судейства на соревнованиях.

Развивающие:

- будет сформирован устойчивый интерес и сознательное отношение к занятиям стрельбой из лука, на основе которого можно было бы обеспечить соблюдение спортивного режима, создающего базу для повышения уровня спортивного мастерства;
- будут развиты специализированные психические качества, лежащие в основе выполнения сложнокоординированных и точных движений, определяющих эффективность техники и тактики стрельбы из лука в соревновательных условиях.
- будет сформировано гармоничное физическое развитие детей и

подростков,

- будут иметь навыки применения полученных знаний о влиянии физической культуры и спорта на организм в повседневной жизни,
- будут сформированы условия для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами стрельбы из лука.
- будет привита любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности за личный и командный результат;
- формировать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность, самоконтроль.
- воспитывать трудолюбие, ответственность за свои поступки и решения;
- научить эффективно взаимодействовать обучающихся разного возраста и уровня подготовки.
- Содействовать укреплению здоровья и физическому развитию учащихся, умению выдерживать высокие физические нагрузки.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года с 1 сентября, конец учебного года 31 мая.

Период обучения рассчитан на 36 недель, 2 раза в неделю, продолжительность занятия 2 академических часа, всего 144 часов в год.

Первое полугодие составляет 17 недель, 34 занятия, 68 учебных часов.

Второе полугодие составляет 19 недель, 38 занятий и 76 учебных часов.

Начало учебных занятий не ранее 9.00, окончание – не позднее 20.00

Каникулы планируются с 01 по 8 января.

Календарный учебный график представлен в Таблице 3.

Календарно-тематический план представлен в Приложении 3.3

Таблица 2.

Календарный учебный график по программе «Стрельба из лука. Лучник»
Календарный план второго года обучения
Отделение "Стрельба из лука. Лучник": базовый уровень обучения (группы: БУ-2)

Месяц	I полугодие								II полугодие																											
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май																			
Количество учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Количество часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество часов в месяц	16		16		20		16		Каникулы с 01 января по 08 января								16		16		16		16		12											
Аттестация / Формы контроля	Входящий контроль		Входящий контроль		Контроль теоретической подготовки		Контроль физической подготовки		Контроль физической подготовки		Контроль вып. технических элементов		Контроль теоретической подготовки		Контроль спец. физ. подготовки		Контроль теоретической подготовки								Первенство ДЮКФП		Контроль тактической подготовки		Контроль спец. физ. подготовки		Контроль вып. технических элементов		Открытое первенство ДЮКФП		Контроль теоретической подготовки	
Объем нагрузки на учебный год на группу БУ-2 - 144 часов в год																																				

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение и инфраструктура организации, осуществляющей спортивную подготовку: Основной учебной базой для проведения занятий является стадион им. 50-летия Октября, г. Керчь, легкоатлетический манеж.

Для занятий:

- наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

Имеются площадки с разметкой, раздевалки и туалеты для обучающихся. Объекты, в которых проходят занятия, находятся под охраной.

Информационное обеспечение программы:

1.URL: <https://bibliogid.ru> - Библиогид. Списки лучших детских книг, новинки и рецензии, писатели и иллюстраторы.

2.URL: <http://www.library.ru> - LiBRARY.RU - информационно-справочный портал. Материалы для библиотекарей и читателей, каталог библиотечных сайтов, виртуальная справка, читальный зал, новости библиотечной жизни, форум.

3.Мегаэнциклопедия портала «Кирилл и Мефодий».

А так же в размещении информации на сайте МБУ ДО г. Керчь РК «ДЮКФП», где можно узнать информацию о работе отделения и достижениях обучающихся.

<https://sport-kerch.do.am/index/>

<https://vk.com/club86186148>

Кадровое обеспечение: Кадровое обеспечение разработки и реализации общеобразовательной программы осуществляется педагогами дополнительного образования, что закреплено профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 22.09.2021 г. № 652н.

Методическое обеспечение:

Важным условием успеха педагога в работе со стрелками является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах - за счет повышения интенсивности;

- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

- строгого следования дидактическому принципу - «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

На всех этапах обучения занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения; разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам подготовки.

Основные методы, используемые при организации проведения занятия: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный. Обучение технике проводится с использованием методов специфических, характерных для процесса тренировки и физического воспитания. К ним относятся метод строго регламентируемого упражнения (метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения, игровой метод, соревновательный метод. Для развития основных двигательных качеств применяются методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой.

Так же применяются и *общепедагогические методы*: словесные методы (беседа, объяснение, команда, инструктирование, разбор), методы обеспечения наглядного воздействия (метод непосредственной наглядности, метод опосредованной наглядности, метод направленного прочувствования двигательного действия).

Воспитательные методы, применяемый на занятиях, включают в себя многие из перечисленных выше, а так же методы убеждения, поощрения, мотивации и стимулирования.

Основными *формами учебно-тренировочного процесса* являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

Педагогические технологии, помогающие организовать процесс обучения, используются следующие:

- технология группового обучения,
- технология индивидуального обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология проектной деятельности,
- технология развивающего обучения,
- коммуникативная технология.

Здоровьесберегающие *образовательные технологии*: являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так

как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на занятиях. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников тренировочного процесса.

Игровая технология: практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на занятиях занимает важное место в образовательном процессе. *Технология уровневой дифференциации.* С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях по стрельбе можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха.

Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям: - задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету; - учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого; оценке работы на занятии; - привлечение обучающихся на дополнительные спортивные занятия и соревнования; - участие одаренных детей в турнирах различных уровней. Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

Технология личностно-ориентированного обучения. Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов. В начале занятий по программе выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин потери интереса к занятиям, а учащимся с высоким уровнем не интересно.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Методические пособия по проведению занятий позволяют структурировать работу группы, скорректировать задачи обучения.

Видео- и фотоматериалы позволяют со стороны оценить процесс освоения двигательных действий, сравнить с выполнением технических ведущих стрелков мира и страны. Разобрать тактические действия на примерах лучших спортсменов.

2.3. Формы аттестации

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Задачи контроля:

- определение уровня теоретической и физической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени форсированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися виде спортивной деятельности;
- анализ полноты освоения образовательной программы (или ее раздела) объединения;
- соотнесение прогнозируемых результатов образовательной программы и реальных результатов учебного процесса.

Большое значение при формировании умений и навыков имеет самоконтроль и самопроверка. С первых занятий необходимо постоянно приучать детей к самым разнообразным формам проверки выполнения своей работы:

- комментирование;
- взаимопроверка;
- показ упражнения учителем;
- использование наглядных пособий.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Входящий контроль.

1. определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
2. оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
3. разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода, занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Промежуточный контроль определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы. Основным методом промежуточной аттестации по программе являются: - метод педагогического наблюдения; - участие в соревнованиях различного уровня; - сдача контрольных нормативов. В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная деятельность. Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Подводятся итоги освоения программы, выполнение специальных комплексов упражнений и участие в соревнованиях.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают возможность развивать не только физические и технические параметры, но и способствует воспитанию и волевых качеств. Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется *метод педагогических наблюдений* и метод видео-фиксации, при помощи которых можно определить, насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Врачебно-педагогический контроль

На занятиях необходимо осуществлять дифференцированный подход к детям. Для этого надо знать данные мед. осмотра, результаты педагогических наблюдений, уровень физического развития, двигательной подготовленности.

Медицинский работник обследует физическое развитие (рост, массу тела, емкость легких), кроме того он определяет степень тренированности, реакции организма на физическую нагрузку устанавливает допуск к занятиям.

Медицинский работник осуществляет контроль за гигиеническим состоянием мест для занятий, физического инвентаря.

В процессе занятий проводится хронометраж, измеряет пульс, наблюдает за осанкой, дыханием, самочувствием детей, выявляет признаки усталости или недостаточной нагрузки, следит за обеспечением страховки и мерами профилактики травматизма.

Реакции на физическую нагрузку можно определить по внешним признакам: цвету лица, потливости, дыханию, работе сердца, поведению, ухудшению качества выполняемых упражнений, ухудшению осанки.

Все виды проверки должны быть направлены на то, чтобы ребенок уходил с занятия с верно выполненными заданиями.

2.4. Список литературы

Литература для педагога:

1. Актон А.В., Жилина М.Я., Шалманов А.А. Анализ этапов становления техники выполнения выстрела// Разноцветные мишени.- М., 2005.-С.63-65
2. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. - М.: ФиС, 1971.
2. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. - М.: ДОСААФ, 1995.
3. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М: РГАФК, 1995.
4. Гачичеладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.-М. ДОСААФ, 2004.-112с
5. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов профессиональных умений для выполнения и исправления ошибок в технике стрельбы из лука. - М.: ГЦОЛИФК, 1997.
6. 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., 1997.
7. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1995.
8. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1998.
9. Корх А.Я. Спортивная стрельба. - М: ФиС, 1996.
10. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. - М.: ГЦОЛИФК, 1995.
11. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - М.: Лица, 2003.
12. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1996.
13. Пулевая стрельба: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - М.: Комитет по ФКиС при Совете Министров СССР, 1987.
14. 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.
15. Шилин Ю.Н. Методы регуляции эмоционального состояния стрелков из лука высокой квалификации в период предсоревновательной подготовки и выступлений: Дисс. .канд.пед.наук.-М., 2004.-134с

Литература для детей.

- 1 Актон А.В., Жилина М.Я., Шалманов А.А. Анализ этапов становления техники выполнения выстрела// Разноцветные мишени.- М., 2005.-С.63-65

Литература для родителей.

1. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. - М.: РГАФК, 1997.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. URL: <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».

2. URL: http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».

3. URL: <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.

4. URL: <http://www.infosport.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

5. www.archery.ru – Сайт Российской Федерации стрельбы из лука.

6. URL: <https://bibliogid.ru> - Библиогид. Списки лучших детских книг, новинки и рецензии, писатели и иллюстраторы.

7. URL: <http://www.library.ru> - LIBRARY.RU - информационно-справочный портал. Материалы для библиотекарей и читателей, каталог библиотечных сайтов, виртуальная справка, читальный зал, новости библиотечной жизни, форум.

8. [Мегаэнциклопедия портала «Кирилл и Мефодий»](#)

3. Приложение

3.1. Оценочные материалы (*Приложение 1*): *критерии оценки освоения Программы, тесты, определяющие физическую, техническую и теоретическую подготовку.*

3.2. Методические материалы (*Приложение 2*): *методы, используемые на занятиях. Требования по безопасности занятий.*

3.3. Календарно-тематическое планирование (*Приложение 3*)

3.4. Лист корректировки (*Приложение 4*)

3.5. План воспитательной работы по программе (*Приложение 5*)

3.1. Оценочные материалы

К концу прохождения программы, обучающиеся должны:

- знать меры безопасности и правила выполнения стрельбы из лука;
- владеть понятиями о стрельбе и выстреле;
- знать основное устройство лука;
- уметь осуществлять уход за луком и стрелами, организовать их хранение;
- уметь выполнять подготовку лука к стрельбе;
- овладеть основами техники и тактики стрельбы из лука
- овладеть технико-тактические особенности стрельбы из лука и уметь их применять в соревновательных условиях;
- уметь судить соревнования по стрельбе из лука.
- уметь рассказать и контролировать последовательность элементов выстрела
- выполнить запланированный спортивный разряд (1 юношеский, 3 взрослый)

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки по программе «Стрельба из лука. Лучник»

Таблица № 3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,7
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,50	6,50
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	7
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+4
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	130
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			2	
2.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	с	не менее	
			30	20

3	Натяжение лука (личного оружия) до касания тетивой подбородка, кол- раз	количество раз	8-13	7-11
4	Удержание лука в натянутом положении в позе изготовления, сек	с	15-25	10-20
п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,7
	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,50	6,50
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	7
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+4
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	130
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			2	
	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	с	не менее	
			30	20
	Натяжение лука (личного оружия) до касания тетивой подбородка, кол- раз	количество раз	8-13	7-11
	Удержание лука в натянутом положении в позе изготовления, сек	с	15-25	10-20

3.2. Методические материалы

Подготовка стрелка из лука предполагает достижение определенного спортивного результата. Цель подготовки стрелка сводится к участию в соревнованиях. Основной формой подготовки к соревнованиям является тренировка.

Процесс тренировки направлен на овладение программным материалом, повышением уровня психомоторных качеств и улучшение функционального состояния организма стрелка.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны стрелка из лука: теоретическая, техническая, физическая, психологическая, интеллектуальная.

Метод целостного упражнения является одним из основных в процессе совершенствования техники. Он помогает формировать целостный двигательный навык вначале при выполнении выстрела в облегченных условиях, а затем - в усложненных (на фоне развивающегося утомления, в процессе стрельбы в неблагоприятных метеорологических условиях и т.п.).

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

- освоить технику и тактику стрельбы из лука;
- совершенствовать двигательные качества, обеспечивающие успешное выполнение соревновательного упражнения (выстрел из лука) и достижения планируемых результатов;
- формировать моральные и волевые качества;
- обеспечить необходимый уровень специальной психической подготовки;
- формирование теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Заключительным этапом применения этого метода является совершенствование технического мастерства в условиях соревнований. Ниже приводятся некоторые упражнения, направленные на совершенствование выполнения техники целостного выстрела из лука.

- стрельба по мишени на кучность.
- стрельба в заранее определенный район прицеливания по мишени.
- стрельба с установкой на максимальный результат с различных дистанций в отдельных сериях.
- стрельба с установкой на результат с уменьшением времени, отводимого на стрелковую серию с изменением темпа и ритма стрельбы.
- дуэльная стрельба.
- контрольная стрельба.
- стрельба в усложненных метеорологических условиях.
- стрельба с искусственно вводимыми помехами (замена отдельных элементов материальной части: лук, тетива, напальчник и т.п.; изменение освещенности; введение звуковых раздражителей и т.п.).
- стрельба на соревнованиях.

Комплекс упражнений для улучшения осанки.

1. И.п.-о.с. Правую ногу назад на носок, руки вверх. Потянуться. Приставить ногу, руки через стороны вниз. То же с другой ноги. 6-8 р.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной максимально согнуты, пальцы сцеплены в замок. Прогнуться. Наклониться вперед. Выпрямиться. 6-8 р.

3. И.п. – о.с. Полуприсед на правой ноге, левую – вперед на носок, руки вверх. наклон туловища назад, спина прямая. То же с другой ноги. 8 р.

4. И.п. – руки на поясе. Шаг правой ногой вправо. Шаг левой ногой влево. Прыжком ноги вместе. То же с другой ноги. 6-8 р.

5. И.п. – о.с. Шаг правой ногой вправо, руки за голову. Наклон туловища влево. Выпрямиться. То же в другую сторону. 5-6 р. в обе стороны.

6. И.п. – о.с. Наклон туловища вперед, руки в стороны и назад повыше. Уменьшить напряжение мышц рук, слегка опустить их. Расслабить мышцы, «уронить руки». 4-6 р.

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях. Движения руками как при беге, средний темп. 20 сек.

Комплекс упражнений для глаз.

1. И.п. – лучше сидя на скамейке, стуле, позвоночник прямой, взгляд устремлен вперед. Взгляд направить: влево, прямо, вправо, прямо – вверх, прямо – вниз, прямо. 10 р.

2. Взгляд сместить по диагонали: влево – вниз, прямо – вправо-вниз, прямо – вправо-вверх, прямо – влево-вверх, прямо. Постепенно вводить задержки в отведенных положениях.

3. Круговые движения глаз влево и вправо по 10 р. Вначале быстро, затем как можно медленнее.

4. Изменение фокусного расстояния. Посмотреть на кончик носа, затем вдаль. 4-6 р.

5. На расстоянии вытянутой руки смотреть на кончик большого пальца, затем перевести взгляд вдаль. 6-8 р.

6. Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, но без напряжения и не моргая. 1 мин.

7. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

8. Массировать веки глаз, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам. Или закрыть глаза и подушечками ладони очень нежно проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно. 10 р. в среднем темпе.

9. Потереть ладони друг о друга (1 мин.) и легко, без усилий прикрыть ими закрытые глаза, чтобы полностью закрыть их от света. Облокотиться на стол (подойдет «поза кучера») и посидеть спокойно 3-4 мин. Дать возможность «расслабиться» мозгу, стараться в это время ни о чем не думать.

Комплекс упражнений для произвольного управления дыханием и улучшения дыхательной функции

1. И.п.- о.с. Скользя ладонями по бокам, подтянуть их до подмышек, поднять плечи, вдох. Опустить плечи, продолжительный выдох. Два счета - пауза. Свободное дыхание 20 сек..4-6 р.

2. И.п. – стойка ноги врозь. Наклон назад, кисти на поясницу, вдох. Наклон вперед, обхватить руками скрестно грудную клетку, продолжительный выдох. Два счета пауза. Свободное дыхание 20 сек..4-6 р.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти к плечам, наклон назад, вдох через нос. Наклон вперед, коснуться пальцами носков ног, выдох.

4. Два счета - пауза. Свободное дыхание 20 сек..4-6 р.

5. И.п. – стойка ноги врозь. Руки в стороны, наклон назад, голова назад, быстрый вдох через рот. Согнуть левую ногу вперед, руками обхватить голень, прижать бедро к груди, продолжительный выдох через нос. И.п. Пауза. Свободное дыхание 20 сек. То же правой ногой.6-8 р.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на голове (локти вперед, плечи опущены). Локти в стороны, плечи поднять, подняться на носки, быстрый вдох через рот. И.п., выдох через рот (выпускать воздух порциями – от 10 до 15). Четыре счета – пауза. Свободное дыхание 20 сек.5-6 р.

7. И.п. – лежа на спине руки внизу, в стороны, за головой или вверху – в зависимости от силы брюшного пресса. Сесть, наклониться вперед – выдох. И.п., вдох. Четыре счета – пауза. Свободное дыхание 20 сек.7-8 р.

8. И.п. – о.с., руки на поясе. Присед – выдох. И.п. – вдох. Четыре счета – пауза.

9. Свободное дыхание 20 сек.6-10 р.

10. Равномерное дыхание при беге на месте или при движении в медленном или среднем темпе.30 -60 сек.

11.Дыхание как при плавании – короткий энергичный вдох и продолжительный выдох через рот.1 -1,5 мин.

12. Равномерное дыхание как при гребле. При «занесении весел» - вдох, при «проводке» - выдох. 1,5 – 2 мин.

Комплекс упражнений для устранения начинающегося плоскостопия.

1. Ходьба на носках, руки на затылке, локти развернуты в стороны. 30 сек.

2. И.п. – сидя на стуле, скамейке держась руками сзади. Выпрямить ноги, носки вытянуть, «ножницы». Два счета – пауза.10 р.

3. И.п. – то же. Вращение стопами по часовой стрелке и против. По 10 р.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Присесть на носках, руки вытянуть вперед – вдох. Вернуться в и.п., выдох. 6-8 р.

5. И.п. – стойка ноги врозь. Руки через стороны вверх, потянуться, поднимаясь на носки, посмотреть на кисти рук, вдох. Вернуться в и. п. – выдох. 8- 10 р.

6. Ходьба с высоким подниманием бедра (20 сек), ходьба на носках (20 сек).

7. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги вперед, опираясь руками о пол у бедер. «Велосипед», носки ног вытянуты. Дыхание произвольное.

8. И.п. – то же. Ноги на ширине плеч. Вращение стопами по часовой стрелке и против. Дыхание произвольное.

9. Ходьба попеременно на носках и пятках. 1 мин.

Упражнения для шеи

1. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Наклонить голову вперед, выпрямить. То же, но поочередно в каждую сторону.

2. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой поочередно вправо и влево.

3. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Поворачивать голову поочередно направо и налево.

4. И. п.— ноги врозь, повернуть голову налево. Наклонить голову вперед и, ведя подбородок вдоль руки, повернуть ее направо. Заканчивая поворот, поднять голову.

5. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Два пружинящих наклона головы вперед, затем поднять ее в исходное положение. То же, но назад.

6. И. п.— ноги врозь, пальцы рук соединить за головой. Наклонить голову ниже, нажимая руками на нее, затем поднять в исходное положение.

7. И. п.— ноги врозь, ладони на лоб, соединив пальцы в «замок». Наклонить голову назад ниже, нажимая руками на лоб, затем возвратиться в исходное положение.

Упражнения для позвоночника

1. И. п.— лечь на спину, опереться локтями о пол. Опираясь на затылок, локти и ягодицы, возможно больше прогнуться и возвратиться в исходное положение.

2. И. п.— Упор сидя на пятках, «Волна» туловищем: согнув руки, прогнуться в грудном отделе позвоночника, затем, разгибая ноги и касаясь грудью пола, перейти в упор лежа. Возвратиться в исходное положение.

3. И. п.— встать на четвереньки. Выгнуть спину возможно выше кверху, вобрав в себя живот, не отрывая ладони и колени от опоры. Медленно вернуться в исходное положение.

4. И. п.— то же, что и в упражнении 3. Прогнуть спину, опустив живот возможно больше книзу, руки при этом не сгибать, на пятки не садиться.

5. И. п.— печь на спину, руками опереться о пол за головой, согнуть ноги в коленях. Опираясь руками и ногами, перейти в мост, затем вернуться в исходное положение.

6. И. п.— ноги врозь. Прогибаясь назад, опуститься в мост.

7. И. п.— стойка на руках. Прогибаясь, опуститься в мост.

Комплекс ОРУ для укрепления суставов

1. И. п.— ноги врозь, наклониться вперед, слегка согнуть руки в локтевых суставах. Резким взмахом отвести правую руку в сторону и возвратиться в исходное положение. То же выполнить левой рукой.

2. И. п.— то же, что и в упражнении 1. Резким взмахом одновременно развести обе руки в стороны и возвратиться в исходное положение.

3. И. п.— соединить пальцы рук в «замок». Поворачивая кисти ладоней поверхностью вперед (сохраняя «замок»), поднять руки вверх и разогнуть их в локтевых суставах, затем возвратиться в исходное положение.

4. И. п.— вис на перекладине (кольцах). Провиснуть возможно ниже, расслабив мышцы плечевого пояса и рук.

5. И. п.— вис присев на средней перекладине (кольцах). Провиснуть возможно больше, расслабив мышцы плечевого пояса.

6. И. п.— вис на перекладине. Сгибая ноги в тазобедренном суставе и поднимая вперед, продеть их между руками под перекладиной, перейти в вис сзади и провиснуть, расслабив плечевой пояс и туловище.

7. И. п.— вис на перекладине. Опустив одну руку, провиснуть на другой, расслабив (по возможности) мышцы плечевого пояса и руки, на которой выполняется вис. То же на другой руке.

8. И. п.— из вися подняты ноги вперед, согнув их в тазобедренных суставах, продеть между руками под перекладиной, опуститься назад в вис сзади. Опустив одну руку, повернуться кругом и снова принять положение вися спереди.

9. И. п.— вис стоя сзади на средней перекладине. Посылая ноги вперед, перейти в положение вися лежа сзади, ноги вперед, плечевой пояс расслабить.

Примерные упражнения на развитие выносливости

1. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.

2. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.

3. «Ступенька» – степ – тест.

4. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов.

5. Вис на перекладине, согнув руки.

Комплекс упражнений для развития гибкости:

1. Наклоны.

Стать спиной к стене на расстоянии большого шага, ноги на ширине плеч. Прогибаясь назад (колени не сгибать!), коснуться ладонями стены на уровне затылка. Наклоняясь вперед, коснуться пальцами пола.

То же, но коснуться стены на уровне лопаток, пола — ладонями.

То же, но коснуться стены на уровне талии, наклоняясь, коснуться лицом коленей.

2. Боковые наклоны.

Наклоны вправо и влево, руки вдоль бедер до касания голени.

Ноги шире плеч, руки в стороны. Наклоны (не сгибая коленей) с поворотом корпуса до касания пальцами правой руки левой ступни, пальцами левой — правой ступни.

Руки в «замке» вверх над головой. Приседая на левой ноге, максимальный наклон корпуса вправо. То же — влево.

3. Вращения.

Ноги на ширине плеч, руки на талии. Вращение тазом.

То же, но вращение корпусом.

Вращение корпусом, но руки в «замке» над головой.

4. Повороты.

Ноги на ширине плеч, руки на затылке, локти развернуты. Повороты корпуса вправо и влево.

Руки перед грудью. Повороты корпуса с махом руками.

Руки свободно опущены. Резкие движения корпусом и бедрами то вправо, то влево с одновременными движениями руками («Твист»),

5. Прогибания.

Держаться за опору (стол, подоконник), колени не сгибать. Пружинистые прогибания спины. То же, но пружинистые прогибания с махом ноги назад-вверх («кольцо»). Из положения стоя перейти в «ласточку».

6. Махи.

Впереди правая нога и левая рука. Мах левой ногой и правой рукой вперед. Затем правой ногой и левой рукой.

Стоя боком к опоре, свободные махи ногой вперед-назад.

Стоя лицом к опоре и поднимаясь на носок, другой ногой сделать мах высоко в сторону-вверх.

7. Приседания.

Ноги на ширине плеч. Приседание на всей ступне, руки вперед.

Ноги вместе, руки за головой. Приседание на носках.

Пружинистые прыжки на корточках.

8. Дыхательные упражнения.

Руки сзади в «замке». Прогнуться — вдох, расслабиться, вернуться в исходное положение — выдох.

Хлопок прямыми руками за спиной на уровне поясницы — вдох, перед грудью — выдох.

Глубокий вдох, поднимаясь на носки, полный выдох в приседе. С секундной задержкой дыхания — выпрямиться так, чтобы за счет поднятой диафрагмы глубоко запал живот. Опять вдох. (Это упражнение выполнять 4—6 раз, продолжить дыхательными упражнениями 1-м или 2-м).

Комплекс упражнений для развития подвижности плечевого сустава и лопаток:

1. Поворот верхней части туловища. Это упражнение относится к так называемым растяжкам и способствует растяжению грудных мышц, сгибающих плечи вперед при напряженном состоянии.

Лечь на бок, колени согнуть к животу, руки, по возможности, вытянуть вперед на уровне плеч ладонями вместе. Медленно поднять верхнюю руку, повернуться на спину верхней частью тела, голову повернуть лицом вверх и положить вытянутую руку на другую сторону. Таз и согнутые колени остаются в исходном положении, лопатки должны касаться пола. Следить, чтобы согнутое верхнее колено не сдвигалось.

Сохранять это положение 2-3 мин. Постепенно, если это не получилось сразу, вытянутая рука под действием силы тяжести будет опускаться вниз. После того как плечи опустились, вернуться в исходное положение, повернуться на другой бок и выполнить упражнение, разворачиваясь в противоположную сторону.

2. Отведение плеч назад. Сидя на стуле или стоя (лучше перед зеркалом), самостоятельно или принудительно отвести плечи назад, максимально сведя лопатки, зафиксировать это положение на несколько секунд, а затем вернуться в исходное положение.

3. Упражнение с предметом. Сидя на стуле, взять в руки гимнастическую или любую палку двумя руками хватом сверху (четыре пальца наверху, большой — снизу) и положить ее на плечи за голову. Медленно выпрямить руки вверх из-за головы самостоятельно или принудительно и вернуться в исходное положение. При выполнении движения вверх прогнуть поясницу. Повторить 10 раз, отдохнуть и снова повторить 10 раз. Такое же упражнение можно выполнять, лежа на полу, поднимая палку от живота вверх и заводя ее за голову на пол.

4. Поднимание плеч вверх, круговые движения плечами. Задачей этого упражнения является увеличение подвижности лопаток. Сидя на стуле или верхом на скамейке, поднимать и опускать сначала одно, затем другое плечо вверх-вниз, затем оба одновременно, стараясь держать плечи отведенными как можно больше назад; и лопатки как можно ближе сведенными. Выполнить вращательные движения плечами вперед, затем на зад по 10 раз в каждую сторону. При принудительном выполнении этого упражнения методист или родитель сидит сзади ребенка и помогает ему.

5. Упор на согнутых сзади локтей. Лежа на спине, согнуть самостоятельно или принудительно руки в локтях, приподняв плечи. Сохранять это положение 1-2 мин.

6. Вращение руками. Это упражнение укрепляет мышцы плечевого пояса, участвующие во вращательных движениях рук. Сильный плечевой пояс способен противостоять сгибанию тазобедренного сустава, тем самым удерживая туловище в вертикальном положении. Важно следить, чтобы руки не опускались ниже уровня плеч, а сохраняли

Выполнять вращательные движения руками вперед ладонями вниз от 5-10 до 20-30 раз. После небольшого отдыха повернуть руки ладонями вверх (самостоятельно или принудительно) и выполнять круговые движения назад в сторону больших пальцев.

Основы растяжки для стрелков из лука

Вращение плечами

Поднимите вашу лопатку и вращайте её влево по кругу. Повторите 10 раз каждой лопаткой. То же самое сделайте в другую сторону, по 10 раз каждой лопаткой.

Вращение туловищем

Стойте прямо, ноги на ширине плеч, вращайте туловищем. Вращайте ваши руки прямо вокруг туловища, стремитесь к большой амплитуде движения. Повторите вращение по 15 раз в каждую сторону.

Потряхивание ног

Стойте на опорной ноге. Другую хорошенько встряхните, вращайте в течение 5-10 секунд. Почувствуйте, что ваше бедро, колено и лодыжки расслабляются.

Вращение палкой

Поместите палку поперек ваших плеч. Держите ваши ноги на ширине плеч, и поверните туловище в сторону. Повторите по 20 раз в каждую сторону.

Наклоны с палкой вперед и растягивание. Держите палку в ширине плеч. Поднимите её как можно выше над головой, а потом дотянитесь ею до пальцев ног. Повторите 15 раз.

Наклоны с палкой в сторону.

Держите палку в ширине плеч над головой. Постарайтесь не сгибаясь вперед, сделать наклон в сторону. Повторите по 10 раз в каждую сторону.

Растягивание мышц грудной клетки

Упритесь рукой в стену, так что бы пальцы были позади туловища. Отвернитесь от стены. Удерживайте такое положение в течение 30 секунд. Повторите по 3 раза каждой рукой. Попробуйте упираться рукой на разной высоте, для различных позиций растягивания.

Растягивание трицепса

Положите правую руку на спину, за голову. Используйте вашу левую руку, чтобы подтолкнуть вниз правый локоть, для увеличения растягивания. Удерживайте такое положение в течение 30 секунд. Повторите по 3 раза каждой рукой.

Растягивание верхней части спины и подмышек

Встаньте на расстоянии метра от стены. Упритесь руками в стену и прогнитесь вперед. Перенесите верхнюю часть тела под ваши руки. Растяжение должно проходить в верхней части спины и в подмышке. Удерживайте такое положение в течение 30 секунд. Выполнять по 15 колебания в каждую сторону.

Растягивание икроножных мышц

Держите одно колено прямо и пятку вниз. Другой ногой - выпад вперед. Удерживайте в течение 30 секунд, повторите 3 раза каждой ногой. Для

разнообразия можно делать выпад вперед с согнутым коленом, прижимая пятку к полу.

Растягивание квадрицепса

Сзади возьмите свою лодыжку и поднимите её к ягодицам. Колени держите вместе. Приподнимите её, для создания напряжения в бедре и удерживайте 30 секунд. Повторите по 3 раза каждой ногой.

Растягивание сгибающей мышцы бедра

Выпад вперед. Колено задней ноги касается пола. Растягиваемся. Удерживаем такое положение в течение 30 секунд. Повторить 3 раза каждой ногой.

Протяжение

Лежа на спине пятку левой ноги положите на правое колено. Охватите руками правое бедро и подтяните колено к груди. Почувствуйте растяжение на задней стороне левого бедра. Удерживайте в течение 30 секунд. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Растягивание верхней части спины

Используйте изогнутую поверхность, например, швейцарский шар, свернутое полотенце или два теннисных мяча, связанных изолентой вместе. Ложитесь на поверхность и протяните руки за голову.

Удерживайте такое положение 6~8 глубоких вдохов. Показанное растяжение используется для растяжения грудной клетки.

Растяжение нервов

Закрепите петлей длинную веревку или ремень на вашем плече, встаньте на неё. Вытяните вашу руку горизонтально, и согните ваше запястье назад. Увеличьте растяжение, наклонив голову другой рукой в противоположную сторону. Удерживайте растяжение в течение только 2 секунд, но повторите 20 раз.

Массаж предплечья

Нажмите вашим большим пальцем точно на ваше предплечье, нащупайте напряженные области. Сохраняйте давление, когда сгибаете ваше запястье вверх и вниз. Повторите по 20 раз каждой рукой.

Растягивание предплечья

Локоть прямой. Удерживайте ваше запястье ладонью вверх, в течение 10 секунд. То же самое ладонью вниз. Повторите на обеих руках по 30 раза.

Наглядный плакат «ОСНОВЫ ОЛИМПИЙСКОГО ВЫСТРЕЛА»

ОСНОВЫ ОЛИМПИЙСКОГО ВЫСТРЕЛА

Наглядно-методическое практическое пособие для начинающих стрелков и тренеров
Пособие разработано инициативной группой от Российской Федерации Стрельбы из лука. Копирование свободно



Данная публикация предназначена приблизить решение задачи **объединения** различных способов ознакомления с техникой стрельбы из лука в стране в **единый базовый метод** для начинающих, который стал бы ориентиром в информационном потоке современных средств массовой информации. Проект стартовал в 2016 году с одобрения идеи Президентом РФСЛ В. Н. Ешеевым. Наблюдающий координатор от КНИГ РФСЛ - к.т.н. С. Д. Волжанин, инициатор и составитель - ЗМС по стрельбе из лука Л. Л. Аржанникова
Практическое пособие в **формате самоучителя** предусматривает популяризацию занятий спортом в свободное от учебы или работы время. В Олимпийском стиле базовые навыки триединства 'мишень-лук-стрелок' являются одинаковыми для начинающих всех других видов стрельбы из лука. Возраст для систематических тренировочных нагрузок предполагается от 12-ти лет и старше. Процесс роста 'до олимпийца' составляет 8 лет (клубный уровень - 2 года, национальный - 2 года, интернациональный - 2 года, отборочный на Олимпийские Игры - 2 года). Практическое пособие содержит **четыре формы упражнений** метода последовательного освоения двигательных навыков:

I. Упражнения со свободными руками • II. Упражнение выстрела с резиновым жгутом • III. Упражнение выстрела с учебным (лёгким) луком
IV. Упражнение выстрела для соревнований

Первые две формы (терминология, понятия, представление о движениях) **тестируются** начинающим ещё до начала занятий в спортивном клубе. Для этого используется свободный доступ к практическому пособию на интернете или интернет-портале РФСЛ. Ознакомившись с третьей и четвертой формами, она/он убедится в том, что разница в технике базового и соревновательного выстрелов минимальна и сможет осознать, что освоив четыре формы упражнений, будет обладать достаточным объемом навыков построения выстрела как на 18-ть, так и на 70 метров. Практикующими тренерами и олимпийцами (неоднократными участниками Олимпийских Игр) одобрен набор необходимых элементов базовой техники. Последовательность в их выполнении и последовательность в их обучении исключают остановку развития специфических двигательных навыков, обеспечивая рост объективной уверенности в себе - основу соревновательного менталитета, соответствующего присяге участников Олимпиад

Начинающий, используя Основы Олимпийского Выстрела, сможет выбирать: любой вид стрельбы из лука; при помощи тренера встать на путь высоких спортивных достижений; самому помогать начинающим стрелкам; просто получать удовольствие от общения с другими любителями этого вида спорта

Из базовых элементов техники образуется свой, идеальный для каждого стрелка выстрел, развивается персональный стиль его выполнения. Ведущие спортсмены всех видов спорта регулярно возвращаются к азам технической базы для восстановления своей техники после очень сложного турнира или длительного перерыва в тренировках

Всем-всем, проявившим интерес к идее, любителям и профессиональным стрелкам, тренерам всего после-советского пространства, а также голландским, бельгийским - СПАСИБО

I. УПРАЖНЕНИЯ СО СВОБОДНЫМИ РУКАМИ

Перечень подготовительных упражнений: КОНТРОЛЬ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ / КОНТРОЛЬ БАЛАНСА ТЕЛА / ФИКСАЦИЯ НИЗКИХ ПЛЕЧ / ПОЛОЖЕНИЕ - ИЗГОТОВКА / ПОЛОЖЕНИЕ - ВЫПУСК / ВОССТАНОВИТЬ

Цели: научиться контролировать БАЛАНС тела, освоить правильную позицию частей тела для построения выстрела; учиться задержке дыхания на половине выдоха, учиться направлять движение тянущей руки, учиться дозировать меру мышечного напряжения

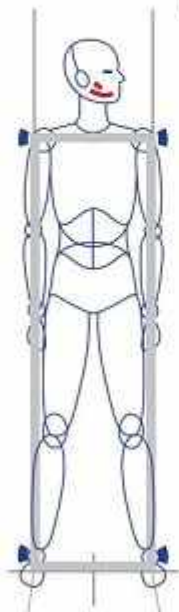
Понятия: лучная рука (рука, опирающаяся в лук), тянущая тетиву рука (пишущая рука*), тянущие лопатка/локоть, глаз прицеливания - глаз со стороны тянущей руки; точка прицеливания - это точка в любом месте щита или мишени, как в центре, так и на 'выносе' (отклонение прицеливания от центра в ветер и дождь); центральная плоскость лука, в которой будет перемещаться тетива и стягиваться с тетивы крюк пальцев, совпадает с линией больших пальцев ног; позиция стоп - параллельны щиту, вид стойки (относительно щита) 'прямая'

* Текст и иллюстрации предназначены для стрелков с ведущей правой рукой

► **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:**

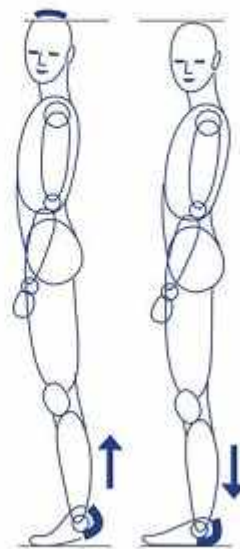
- к щиту левым боком;
- ноги на ширине плеч (устойчивость параллелепипеда);
- стопы в их наиболее натуральной позиции (почти параллельны относительно друг друга и щита);*
- зубы верхней и нижней челюстей легко соприкасаются (стабилизирует расстояние между глазом прицеливания и подбородком)

* Определить натуральную позицию стоп для исходного положения: не глядя, поднять ногу, согнув её в колене и, расслабив стопу, опустить



► **ОПРЕДЕЛИТЬ:**

- точку прицеливания;
- оставаться на неё смотреть



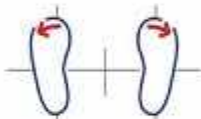
► **КОНТРОЛЬ:**

- исходного положения тела в пространстве: слегка приподняться на носках и стукнуть пятками о пол

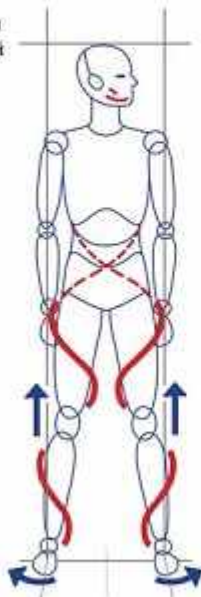
- Ощущать/чувствовать:
 - исходное положение тела без отклонений;
 - подбородок указывает на точку прицеливания;
 - зубы легко соприкасаются

► **РАЗВЕРНУТЬ:**

- стопы внутри обуви (большие пальцы ног чуть сдвинуть друг от друга); подошва обуви остаётся неподвижной (подконтрольный баланс тела лево/право)



• Ощущать/чувствовать:
- от разворота стоп, мышечное напряжение ног и ягодиц ощущается как две спирали - изнутри наружу, снизу вверх

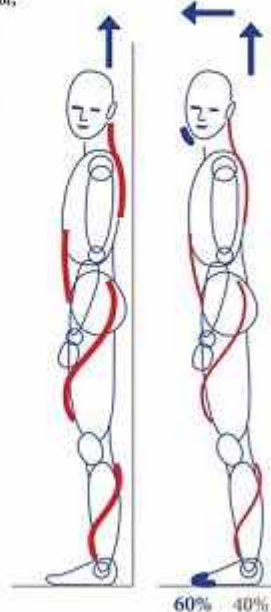


► **ВЫТЯНУТЬСЯ:**

- ноги, спину, шею вытянуть до их максимальной длины;*
- мышцы пресса** слегка напрячь

* Полный рост совместно со спиралеобразным напряжением мышц; предотвращают попадание коленей в замкнутое состояние излома; фиксируют положение бёдер; позволяют управлять балансом тела при стрельбе в ветер и при подъёме лука в точку прицеливания

** Напряжение мышц пресса способствует предотвращению подтягивания груди и прогиба в пояснице во время растягивания лука

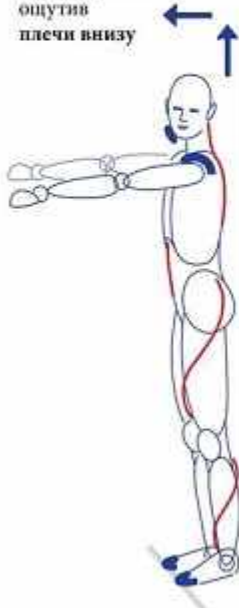


► **ОПЕРЕТЬСЯ:**

- ощущая полный рост, опереться на большие пальцы стоп так, чтобы они уперлись в пол (подконтрольный баланс тела вперёд/назад)

• Ощущать/чувствовать:
- свой полный рост;
- распределение веса тела: пальцы - 60%, пятки - 40%;
- прибую лишню челюсти над линией пальцев ног (подготовить место для кисти ткнувшей руки);
- зубы легко соприкасаются

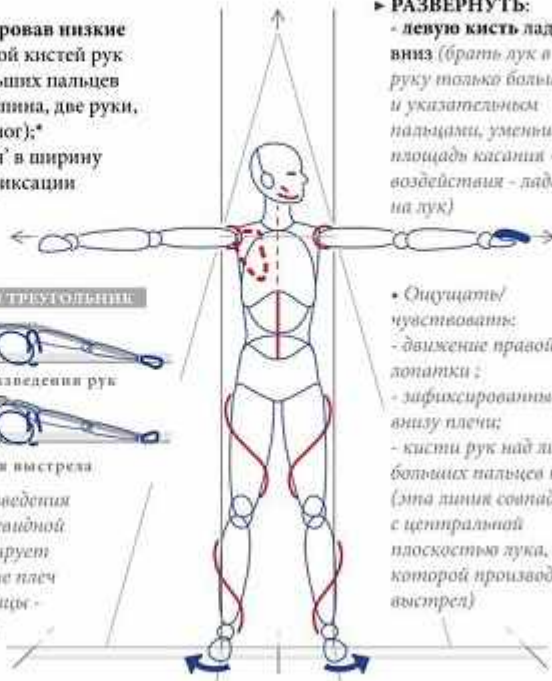
► **ПОДНЯТЬ:**
 - прямые руки
 перед грудью,
 ощутив
 плечи внизу



► **РАЗВЕСТИ:**
 - руки, зафиксировав низкие
 плечи остановкой кистей рук
 над линией больших пальцев
 ног (трапеция: спина, две руки,
 линия пальцев ног);*
 - чуть 'раздаться' в ширину
 для контроля фиксации
 низких плеч

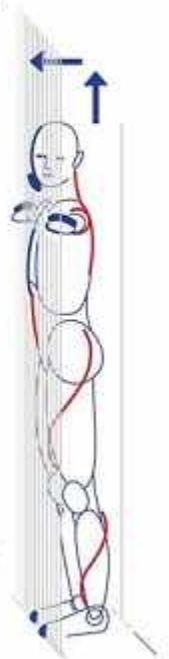


* Остановка разведения
 рук на трапециевидной
 формации фиксирует
 низкое положение плеч
 и груди, а пояснице -
 наиболее ровное



► **РАЗВЕРНУТЬ:**
 - левую кисть ладонью
 вниз (брать лук в
 руку только большим
 и указательным
 пальцами, уменьшая
 площадь касания -
 воздействия - ладони
 на лук)

• Ощущать/
 чувствовать:
 - движение правой
 лопатки;
 - зафиксированные
 внизу плечи;
 - кисти рук над линией
 больших пальцев ног
 (эта линия совпадает
 с центральной
 плоскостью лука, в
 которой производится
 выстрел)



ПОЛОЖЕНИЕ - ИЗГОТОВКА / ПОЛОЖЕНИЕ - ВЫПУСК / ВОССТАНОВИТЬ

► **ТЯНУЩАЯ РУКА*:**

- под подбородком сформировать крюк из трёх пальцев пишущей руки (запястье выпрямлено);
- предплечье чуть развернуть по часовой стрелке (ряды суставов крюка пальцев теперь вертикальны)**

* Психомоторика (сознательно-управляемое движение) является высшим приоритетом в стрельбе из лука. Поэтому рукой, которой пишут, растягивают лук

Глаз со стороны тянущей руки - это глаз прицеливания (другой закрыт)

► **КОНТРОЛЬ ВЫСОТЫ ЛОКТЕЙ:**

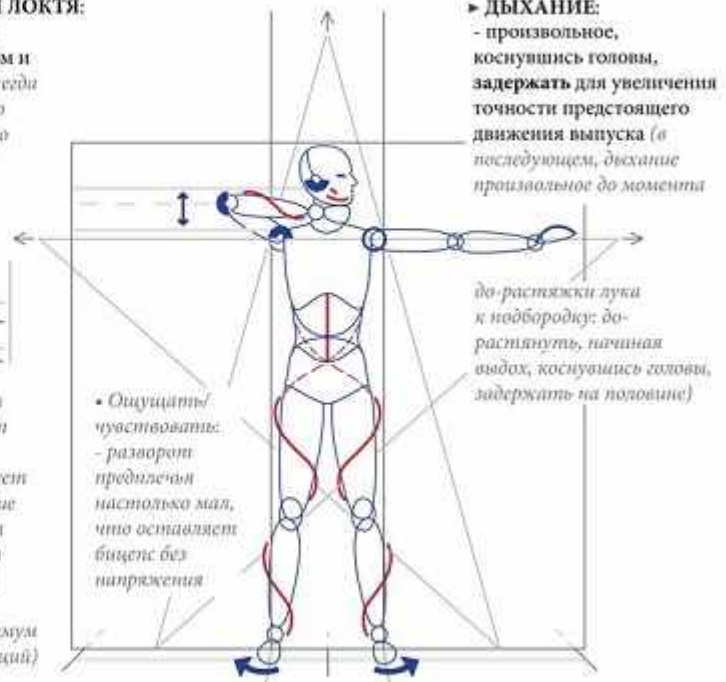
- локоть тянущей руки находится между плечом и мочкой уха (с дуком - всегда выше стрелы, насколько позволит длина нижнего из трёх пальцев крюка - комфортность глубины его изгиба на тетиве)



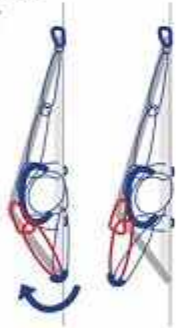
** Небольшой разворот предплечья перемещает на себя напряжение с запястья; стабилизирует вертикальное положение крюка пальцев во время выпуска (способствует сплыванию с тетивы сразу трёх пальцев, придавая тетиве минимум дополнительных вибраций)

► **ДЫХАНИЕ:**

- произвольное, коснувшись головы, задержать для увеличения точности предстоящего движения выпуска (в последующем, дыхание произвольное до момента



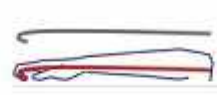
► **ТЯНУЩИЕ ЛОПАТКА* / ЛОКОТЬ**:**
 - лопатка направляет локоть по окружности корпуса за голову;
 - локоть направляет крюк пальцев по линии челюсти за мочку уха



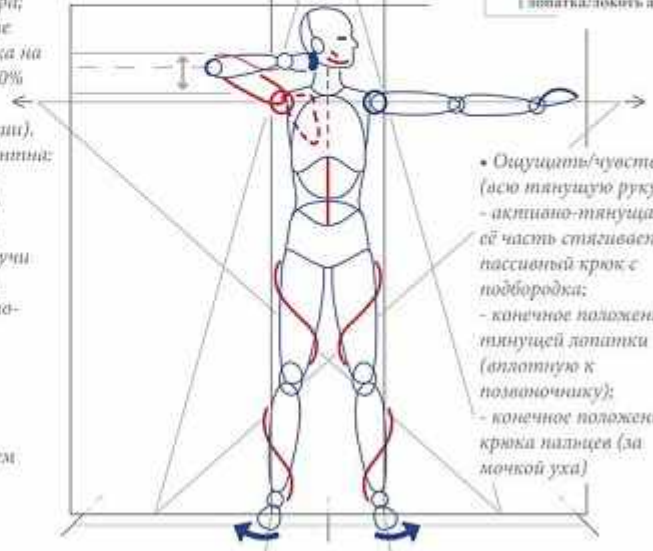
* Мышцы вокруг тянущих лопатки и плеча (до локтя) функционируют как единое целое, имея напряжение нарастающего характера

** Часть тянущей руки, между сгибом пальцев и локтем, образует монолитный крюк с мышечным напряжением постоянного характера; конечное распределение нагрузки пальцев крюка на тетииве: 30% - 50% - 20% (без участия стрелка в распределении). Форма крюка инвариантна: стягивание пальцев с тетииве меняет крюк с сильно загнутый на менее загнутый и, будучи стянутым с тетииве, его форма тут же самовосстанавливается

Крюк пассивен, часть тянущей руки, между локтем и позвоночником, активна



ТЯНУЩИЕ ЛОПАТКА/ЛОКОТЬ



- Ощущать/чувствовать (всю тянущую руку):
 - активно-тянущая её часть стягивает пассивный крюк с подбородка;
 - конечное положение тянущей лопатки (вплотную к позвоночнику);
 - конечное положение крюка пальцев (за мочкой уха)

II. УПРАЖНЕНИЕ ВЫСТРЕЛА С РЕЗИНОВЫМ ЖГУТОМ

Фазы выстрела: 0. ПОДГОТОВИТЬ – СЕБЯ (Лук, Мишень) / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ГОЛОВА (Корректировка) / 2. СМОТРЕТЬ (Упор-прицел) – ЗАВЕСТИ (Локоть) / 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / 5. СЕБЯ – ВОССТАНОВИТЬ

Цели: освоить **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ** фаз построения выстрела; учиться двигаться в осознанной функциональной последовательности 'дыши-думай-делай'; формировать образ триединства 'мишень-лук-стрелок'

Понятия: точка упора лучной руки (в рукоятку лука), точка прикладки (тетивы на середине подбородка), полная растяжка (расстояние между точкой упора и прикладкой); воображаемая **горизонтальная линия выстрела** - это линия до-тяги через точку прицеливания, мушку прицела, тянущий локоть (мишень-лук-стрелок); со жгутом - вместо мушки прицела - 'упор-прицел' (точка упора лучной руки в петлю резинового жгута)

Материальная часть: длинный, легко растягивающийся резиновый жгут (для освоения техники управляемого выстрела, первых четыре года используется также и лук, легко растягивающийся, достаточной длины)

Меры безопасности в обращении с луком, стрелами и технике стрельбы:

- Необходимо следить за тем, чтобы на луке не было трещин или расслоения материала. Нельзя пользоваться неисправным луком.
- Хранить лук следует в специально оборудованных шкафах или чемоданах для транспортировки в разобранном виде.
- Необходимо регулярно проверять тетиву - нет ли на ней перетершихся нитей, надрывов и потертостей в месте, предназначенном для хвостовой части стрелы.
- Во избежание обрыва тетивы или перелома лука нельзя отпускать тетиву без стрелы.
- Не следует применять лук, который спортсмену не по силам.
- Необходимо избегать использования стрел, имеющих трещины или расслоения (если стрелы пластмассовые или деревянные). Проверять стрелы нужно после каждой серии отстрела.
- Необходимо пользоваться стрелами соответствующей длины для данного спортсмена. Нельзя стрелять слишком короткими стрелами.
- Если стрела соскользнула с полочки во время растягивания лука, необходимо спокойно вернуться в исходное положение и начать снова, не

следует подправлять стрелу пальцем и продолжать растягивать лук - стрела может сорваться.

- Надо следить за тем, чтобы хвостовая часть стрелы не зажималась между пальцами, особенно во время отпускания тетивы.

- При стрельбе необходимо всегда надевать защитную крагу на предплечье руки и напалец.

- После окончания серии необходимо уйти с линии стрельбы и оставить лук за линией безопасности (5 метров назад от линии стрельбы)

- Необходимо внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

- Запрещено заниматься с распущенными длинными волосами, в свободной одежде.

- Нельзя отвлекаться во время стрельбы, разговаривать и задавать вопросы человеку, который находится на линии стрельбы.

- При ухудшении самочувствия, сильной усталости следует немедленно сообщить об этом педагогу.

- Необходимо соблюдать чистоту и порядок в местах проведения тренировочных занятий и соревнований.

- Ставя луки после окончания серии, оставлять проходы для людей.

Выполнять требования безопасности во время занятий, помнить, что спортивный лук является оружием, и соблюдение этих простых правил сохранит жизнь и здоровье.

- Выполнение требований техники безопасности во время занятий обязательно для всех спортсменов и педагогов.

- При возникновении неисправности в стрелковом оборудовании необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

- При возникновении плохого самочувствия сообщить тренеру.

- При получении спортсменом травмы немедленно сообщить об этом руководителю, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

3.3. Календарно-тематическое планирование

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела
по группам и видам спорта

_____ Е.В. Косякова
« ____ » _____ 2023 г.

«УТВЕРЖАЮ»

Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

_____ А.В. Ганжелюк
« ____ » _____ 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Педагога дополнительного образования Басиной Н.А.

**Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической
подготовки»**

Занятий группы базового уровня 2 год обучения

БУ-2 – 2 академических часа 2 раза в неделю

Отделение «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА. ЛУЧНИК»

1-е полугодие 17 недель 34 занятия 68 часов

№	Дата Проведения по плану	Дата Проведения по факту	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля и аттестации	Примечание
1.			Правила безопасного поведения во время учебно-тренировочных занятий. ОФП.	2	Беседа	
2.			Оборудование и инвентарь для занятий стрельбой из лука. ОФП	2	опрос	
3.			Обучение элементам техники стрельбы из лука	2	самоанализ	
4.			Имитация элементов техники с резиновым жгутом	2	тестирование	
5.			Имитация элементов техники с резиновым жгутом	2		
6.			Стойка, изготовление стрелка с луком без выстрела. Сдача контрольных нормативов	2	Беседа	

7.			Обучение элементам техники стрельбы из лука	2	опрос	
8.			Имитация элементов техники с луком. ОФП. Сдача контрольных нормативов	2		
9.			Имитация элементов техники с луком. ОФП. Сдача контрольных нормативов	2	тестирование	
10.			Отработка технических элементов: стойка, изготовка. ОФП. СФП.	2	самоанализ	
11.			Отработка технических элементов: стойка, изготовка. ОФП. СФП.	2	тестирование	
12.			Корректировка элементов техники: позы лучника, изготовки	2	самоанализ	
13.			Корректировка элементов техники: позы лучника, изготовки	2	самоанализ	
14.			Обучение «упору». ОФП.СФП.	2	Тестирование и СФП	
15.			Обучение «упору». ОФП.СФП.	2	Анализ последовательности действий	
16.			Обучение «захвату». Спец. Упражнения с резиновым амортизатором	2	Анализ последовательности действий	
17.			Обучение «захвату». Спец. Упражнения с резиновым амортизатором	2	Анализ последовательности действий	
18.			Обучение натяжению лука, прикладке. ОФП. СФП	2	Анализ последовательности действий	
19.			Обучение натяжению лука, прикладке. ОФП. СФП	2		
20.			Обучение дотягу и выпуску. Работа с резиновым амортизатором	2		

21.			Обучение дотягу и выпуску. Работа с резиновым амортизатором	2	Анализ последовательности действий	
22.			Обучение дотягу и выпуску. Работа с резиновым амортизатором	2	Беседа	
23.			Обучение дотягу и выпуску. Работа с резиновым амортизатором	2	опрос	
24.			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2		
25.			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	тестирование	
26.			Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2		
27.			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	тестирование	
28.			Комплексный выстрел у щита. Контроль изготовления. ОФП.	2		
29.			Роль физической культуры и спорта в формировании личности.	2		
30.			Комплексный выстрел у щита. Контроль изготовления. ОФП.	2		
31.			Комплексный выстрел у щита. Контроль изготовления. ОФП.	2	Анализ последовательности действий	
32.			Комплексный выстрел у щита. Контроль изготовления. ОФП.	2	Анализ последовательности действий	
33.			Комплексный выстрел у щита. Контроль изготовления. ОФП.	2	Анализ последовательности действий	
34.			Комплексный выстрел у щита. Контроль изготовления. ОФП.	2	Анализ последовательности действий	
Итого за 1-е полугодие				68 часов		

2-е полугодие 19 недель 38 занятий 76 часов

№	Дата Проведения по плану	Дата Проведения по факту	Тема занятий	Кол-во часов	Формы контроля и аттестации	Примечание
1.			Роль физической культуры и спорта в формировании личности.	2	Беседа	
2.			Комплексный выстрел у щита. Контроль предустановки. ОФП. СФП	2	опрос	
3.			Комплексный выстрел у щита. Контроль прикладки. ОФП. СФП	2	самоанализ	
4.			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	тестирование	
5.			Комплексный выстрел у щита. Контроль предустановки. ОФП. СФП	2		
6.			Комплексный выстрел у щита. Контроль прикладки. ОФП. СФП	2	Беседа	
7.			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	опрос	
8.			Комплексный выстрел у щита. Контроль предустановки. ОФП. СФП	2		
9.			Комплексный выстрел у щита. Контроль прикладки. ОФП. СФП	2	тестирование	
10.			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	самоанализ	
11.			Стрельба по мишени. Определение средней точки попадания.	2	тестирование	
12.			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	самоанализ	
13.			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	самоанализ	
14.			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	Тестирование и СФП	
15.			Стрельба по мишени на кучность на	2	Анализ последовател	

			12 м. ОФП. СФП		ьности действий	
16.			Стрельба по мишени. Определение средней точки попадания.	2	Анализ последовательности действий	
17.			Стрельба по мишени на кучность на 12 м. ОФП. СФП	2	Анализ последовательности действий	
18.			Стрельба по мишени. Корректировка прицела. ОФП. СФП	2	Анализ последовательности действий	
19.			Контрольная стрельба на 12 м.	2		
20			Контрольная стрельба на 12 м.	2		
21			Контроль последовательности элементов техники. ОФП. СФП	2	Анализ последовательности действий	
22			Контроль последовательности элементов техники. ОФП. СФП	2	Беседа	
23			Самоконтроль дотяга, выпуска по экрану. ОФП. СФП	2	опрос	
24			Самоконтроль дотяга, выпуска по экрану. ОФП. СФП	2		
25			Стрельба по мишени на кучность на 12м, 18м.	2	тестирование	
26			Стрельба по мишени на кучность на 12м, 18м.	2		
27			Контроль целостного выстрела «стрелок – оружие - мишень»	2	тестирование	
28			Контроль целостного выстрела «стрелок – оружие - мишень»	2		
29			Контрольная стрельба на 18 м.	2		
30			Контрольная стрельба на 18 м.	2		
31			Контроль последовательности	2	Анализ последовател	

			выполнения элементов выстрела		ьности действий	
32			Контроль последовательности выполнения элементов выстрела	2	Анализ последовательности действий	
33			Контроль ощущения выстрела «стрелок – оружие - мишень»	2	Анализ последовательности действий	
34			Контроль ощущения выстрела «стрелок – оружие - мишень»	2	Анализ последовательности действий	
35			Стрельба на кучность на 18 м. ОФП. СФП.	2	Беседа	
36			Стрельба на кучность на 18 м. ОФП. СФП.	2	Тестирование тех под-вки	
37			Морально-этические и нравственные нормы поведения юных лучников. Правила соревнований.	2	самоанализ	
38			Учебная стрельба на 18 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	Турнир	
Итого за 2-е полугодие				76 часов		

ВСЕГО за год

144 час

Приложение 5.

«УТВЕРЖАЮ»
 Директор МБУ ДО
 г. Керчи РК «ДЮКФП»

_____ А.В. Ганжелюк

«_____»_____

**3.5. План воспитательной работы
 по программе «Стрельба из лука. Лучник»**

№ п/п	Название мероприятия	Ответственный	Дата выполнения
1	Беседа: » Правила поведения на природе»	Басина Н.А.	сентябрь
2	Беседа: «Профилактика проявлений экстремизма и терроризма(Федеральный закон от 06.03.2006 №35 – ФЗ «О противодействии терроризму» - (извлечение)	Басина Н.А.	октябрь
3	Беседа: «Вредным привычкам –НЕТ!!!»	Басина Н.А.	ноябрь
4	Беседа: «Азбука безопасного падения»	Басина Н.А.	декабрь
5	Беседа: «Крымская весна - путь на Родину»	Басина Н.А.	март
6	Беседа: «Аджимушкайские каменоломни – история подземного сопротивления»	Басина Н.А.	апрель
7	Беседа: «День Победы Советского народа в Великой Отечественной войне»	Басина Н.А.	май
8	Беседа: «Безопасность на воде»	Басина Н.А.	июнь
9	Экскурсия «Достопримечательности г.Новороссийска»(при фактическом выезде на соревнования)	Басина Н.А.	ноябрь
10	Экскурсия «Достопримечательности г.Симферополя (при фактическом выезде на соревнования)	Басина Н.А.	июнь
11	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях г.Керчи	Басина Н.А.	в течении года
12	Родительские собрания	Басина Н.А.	сентябрь, декабрь июнь