

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 № 1

от « 01 » 09 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО г.Керчи РК «ДЮКФП»

Ганжелюк А.В.

Приказ № 1/2 от «01» 09 2023г.



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

Направленность - физкультурно-спортивная

Тип программы – общеразвивающая

Вид программы - модифицированная

Уровень - базовый

Срок реализации программы – 4 года

Возраст обучающихся - 11–16 лет

Программу составила:

Басина Надежда Александровна,

педагог дополнительного образования

г. Керчь, 2023 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по стрельбе из лука (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и учитывает специфику дополнительного образования в МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП». Программа разработана для желающих, более детально освоить олимпийский вид спорта стрельба из лука и совершенствовать далее свое спортивное мастерство. МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП» организует работу по этой Программе с обучающимися в течение четырех лет.

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

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 05.05.2018 г. № 298н «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.

28. Нормативными локальными актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

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 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. 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.

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 подгруппах, формируемых по возрасту и году обучения. Разница в возрасте занимающихся допускается более трех лет. В зависимости от технической подготовки ученика, педагог дополнительного образования может зачислить его в группу второго или третьего года обучения, даже если по возрасту он младше.

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.

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 этом возрасте 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 зачислены для дальнейших занятий стрельбой из лука на следующий этап или рекомендованы в школу олимпийского резерва.

Язык обучения: обучение по Программе ведется на русском языке.

Объем и срок освоения программы: Объем программы - 864 часа, Программа рассчитана на 4 года.

Таблица 1.

Уровень обучения	Срок обучения	Кол-во учащихся в группе	Кол-во часов в неделю	Объем программы	Возраст учащихся
Базовый БУ-1	1 год	15 человек	6 часов	216 часов в год	11-13 лет
Базовый БУ-2	1 год	15 человек	6 часов	216 часов в год	13-14 лет
Базовый БУ-3	1 год	15 человек	6 часов	216 часов в год	14-15 лет
Базовый БУ-4	1 год	15 человек	6 часов	216 часов в год	15-16 лет

Уровень обучения по программе– базовый.

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. Группа формируется на весь учебный год. Допускается разница в возрасте занимающихся более 2 лет. Группы могут быть разновозрастными. Это зависит от технической подготовки обучающихся. В группах занимаются мальчики и девочки вместе.

Родители (законные представители) заполняют форму заявки, зачисляются в избранную группу после собеседования с педагогом дополнительного образования предоставляют копии документов ребенка(свидетельство о рождении/паспорт, медицинский полис,

СНИЛС), справку от врача о состоянии и группе здоровья для занятий физкультурой и спортом.

Организация образовательного процесса по программе в соответствии с годовым тематическим планом и календарно-тематическим планом, утвержденным директором ДЮФКП.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП» под руководством педагога дополнительного образования

Басиной Надеждой Александровной, Мастера спорта СССР Международного класса, стаж работы более 30 лет.

Режим занятий по Программе предполагает в год 216 часов, три занятия в неделю по 2 академических часа для занятия, перерыв по 10 минут между часами.

Занятия проводятся во второй половине дня, после основных школьных уроков, 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:

совершенствовать технику и тактику стрельбы из лука

- обеспечить расширение знаний об основных двигательных умениях и навыках;
- осваивать жизненно важные двигательные умения и навыки в процессе занятий спортом;
- совершенствовать технико-тактические особенности стрельбы из лука и уметь их применять в соревновательной деятельности;
- способствовать выполнению спортивного разряда (1 юн. – 3 взрослый);
- способствовать использованию различных систем и видов физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- совершенствовать выполнение специальных физических упражнений для подготовки к сдаче нормативов по стрельбе из лука;
- изучить правила судейства и организацию соревнований.

Личностные (воспитательные):

- воспитывать чувство ответственности за личный и командный результат;
- формировать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность, самоконтроль.
- воспитывать патриотизм, трудолюбие, ответственность за свои

поступки и решения;

- научить эффективно взаимодействовать обучающихся разного возраста и уровня подготовки;

Оздоровительные:

- способствовать ознакомлению с системами по укреплению здоровья;

- формировать навыки здорового образа жизни и гармонического физического развития;

- содействовать укреплению здоровья и физическому развитию учащихся, умению выдерживать высокие физические нагрузки;

- показать способы оказания первой медицинской помощи;

- ознакомить с методами врачебного контроля и самоконтроля во время занятий физкультурой и спортом, во время самостоятельных занятий.

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, определяющих эффективность техники и тактики стрельбы из лука в соревновательных условиях;

- 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.

1.3. Воспитательный потенциал программы

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 патриотизм, традиции и уважение к своему городу, к виду спорта, к своей команде, уважение к сопернику во время поединка.

На занятиях поддерживается дух взаимопомощи и доброжелательности, формируется дисциплина, самоорганизация, целеустремленность. Вырабатываются приемы по укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, уверенности.

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 2, 3, 4, 5.

Таблица 2.

Учебный план группы Базового уровня 1 года обучения (БУ-1)

№ темы	Тема занятия	Базовый уровень		Форма контроля
		Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний	Всего количество часов: 5		
1.1	- Общие требования безопасности	5		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: 96		
2.1	- легкая атлетика	2	94	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: 88		

	<p>Техника стрельбы из лука</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение основных элементов выстрела из лука. - 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. 	2	86	Оценка техники выполнения технических элементов.
	Раздел 4 Специальная физическая подготовка	Всего количество часов: 17		
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	15	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования
	Раздел 5. Инструкторская и судейская практика	Всего количество часов: 4		
	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков подготовки к соревнованиям - формирование умений и навыков непосредственно во время контрольной стрельбы, соревнований в роли судьи 	2	2	Наблюдение. Контроль
	Раздел 6. Контрольно-переводные испытания	Всего количество часов: 2		
	<ul style="list-style-type: none"> - проверка выполнения контрольных нормативов - участие в соревнованиях (муниципальные, районные, товарищеские) 		2	Сдача тестовых нормативов, результаты участия в соревнованиях
	Раздел 7. Восстановительные мероприятия	Всего количество часов: 4		
	<ul style="list-style-type: none"> - плавание - гимнастика, пилатес - подвижные игры с мячом - кросс 	2	2	
ИТОГО		15	191	
		216		

**Содержание учебного плана 1 года обучения базового уровня.
Раздел 1. Теоретическая подготовка (5 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.

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.

Физическая культура и спорт.

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.

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.

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы

Правила поведения стрелка из лука в тире и на стрельбище. Правила поведения стрелка на линии стрельбы. Порядок обращения с оружием. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки

оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах.

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.

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 из лука (для тренировок, соревнований и стрельбы в неблагоприятных 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.

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.

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 жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. 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.

Особенности спортивного травматизма при стрельбе из лука. Причины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний стрелков из лука.

Первая доврачебная помощь.

Общее понятие о спортивном массаже.

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. Жеребьевка. Условия и порядок выполнения упражнений. Стрельбище (тир). Снаряжение и инвентарь. Мишени. Правила безопасности.

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).

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.

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) (96 часов): 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.

Хотя общая физическая подготовка имеет существенные отличия от СФП и решает свои специфические задачи, она в определенной степени должна обязательно учитывать специфику избранного вида спорта.

В силу взаимодействия и взаимообусловленности двигательных качеств и навыков общая физическая подготовка является основой для успешной специальной подготовки.

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 (88 часов).

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.

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

Изготовка определяется положением ног, туловища, рук, головы.

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.

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.

Тактику стрельбы из лука целесообразно рассматривать как:

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

Совершенствование спортивной техники продолжается в течение всей многолетней подготовки спортсмена. Под техническим мастерством понимается совершенное владение наиболее рациональной техникой движений, обеспечивающей достижение максимально высоких спортивных результатов в условиях острой соревновательной борьбы.

Для воспитания силы воли, смелости используются броски и ловля набивного мяча (тяжесть мяча соответственно возрасту).

Для воспитания настойчивости выполнение предельных нормативов по физической подготовке.

Воспитанию решительности 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 4. Специальная физическая подготовка (СФП) (17 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 специальноподготовительные 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.

Стрельба из лука характеризуется рядом особенностей, предъявляющих повышенные требования к организму лучника в связи со спецификой его спортивной деятельности.

Поза стрелка существенно отличается от обычной позы стоящего человека. Для стрелка из лука необходимо создать такое рабочее положение, при котором обеспечивалась бы наибольшая устойчивость системы «стрелок-оружие».

Для этого требуются значительные мышечные усилия, которые необходимо проявлять в течение нескольких часов.

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 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. Физическая подготовка стрелка из лука, развивающая в том числе и физические качества спортсмена, имеет весьма разнообразный характер благодаря выполнению различных упражнений, направленных на совершенствование тех видов выносливости, которыми характеризуется спортивная деятельность лучника.

При тренировке, направленной на развитие этого вида выносливости, образуются условно-рефлекторные связи, улучшающие регуляцию деятельности мышц, совершенствующие кровообращение, дыхание, обмен веществ, теплорегуляцию, совершенствуются системы организма, которые определяют состояние здоровья спортсмена и уровень его функциональной, физической и психологической подготовленности.

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 разветвление в организме окислительных процессов (обменного характера). В этом случае улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается экономичность обмена веществ, увеличивается кислородный запас во время работы, а также улучшается деятельность внутренних органов. Лучшие условия для необходимых сдвигов в организме создаются при выполнении длительной работы в умеренном темпе.

Следует отметить, что выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий спортсмены испытывают утомление. При этом в организме происходят адаптационные изменения, повышающие общую выносливость организма.

Гибкость зависит главным образом от формы суставных поверхностей, растяжке позвоночника, связок, сухожилий.

На гибкость влияет тонус мышц, зависящий от состояния центральной нервной системы. Под ее влиянием эластические свойства мышц могут в значительной степени меняться. Проявления гибкости зависят также от температуры внешней среды: при повышении температуры гибкость увеличивается, при ее уменьшении – понижается. Этот фактор необходимо учитывать, так как стрельба в условиях пониженной температуры приводит к ухудшению гибкости и получению травм.

Тема **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 **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 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 5. Инструкторская и судейская практика (4 часа) Организация соревнований по стрельбе из лука. Подготовка положения о соревнованиях. Ведение протокола соревнования. Подведение итогов, подсчет очков.

Раздел 6. Контрольные и переводные испытания (2 часа,) Контрольные испытания проводятся для оценки уровня физической подготовки, контроля достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы (выполнение спортивного разряда, занятое место в соревнованиях)

Раздел 7. Восстановительные мероприятия (4 часа)

Способы восстановления после тренировки. Кроссовая подготовка, как средство восстановительных процедур. Влияние плавания на восстановление и реабилитацию. Пилатес в процессе восстановления после соревнований.

Таблица 3.

Учебный план группы Базового уровня 2 года обучения (БУ- 2)

№ темы	Тема занятия	Базовый уровень		Форма контроля
		Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний	Всего количество часов: 9		
1.1	- Общие требования безопасности	9		Опрос, тестирование, беседа, показ выполнения элементов техники безопасности и
1.2	- Нравственные аспекты воспитания			
1.3	- Понятие о физической культуре и спорту			
	- История развития стрельбы из лука			
1.4	- Баллистика			
1.5	- Оборудование, инвентарь, оружие и снаряжение для стрельбы из лука			
1.6	- Строение и функции организма человека,			

1.7	влияние физических упражнений			самоконтроля. Знание терминологии в судействе, знание элементов изучаемых 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: 80		
2.1	- легкая атлетика	2	78	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: 88		
	Техника стрельбы из лука - освоение основных элементов выстрела из лука. - совершенствование техники стрельбы. Тактика стрельбы из лука - тактика выполнения одиночного выстрела. - тактика выполнения стрелковой серии. - тактика выполнения стрелкового упражнения в целом.	2	86	Оценка техники выполнения технических элементов.
Раздел 4. Специальная физическая подготовка		Всего количество часов: 30		
5.1	Основные упражнения – непосредственно стрельба.	2	28	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования
5.2	Специальные двигательные качества:			
5.3	- выносливость			
5.4	- скоростные способности - ловкость - комплексная разминка			
Раздел 5. Инструкторская и судейская практика		Всего количество часов: 4		
	- формирование умений и навыков подготовки к соревнованиям - формирование умений и навыков непосредственно во время контрольной стрельбы ,соревнований в роли судьи	2	2	Наблюдение. Контроль

	Раздел 6. Контрольно-переводные испытания	Всего количество часов: 2		
	- проверка выполнения контрольных нормативов - участие в соревнованиях (муниципальные, районные, товарищеские)		2	Сдача тестовых нормативов, результаты участия в соревнованиях
	Раздел 7. Восстановительные мероприятия	Всего количество часов: 3		
	- плавание - гимнастика, пилатес - подвижные игры с мячом - кросс		3	
ИТОГО		17	199	
		216		

Содержание учебного плана 2 года обучения базового уровня.

Раздел 1. Теоретическая подготовка (9 часов):

Теоретическая подготовка стрелков из лука направлена на овладение системой знаний 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.

При проведении занятий в стрелковом тире или на стрельбище возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при использовании неисправного стрелкового оборудования;
- травмы при неправильном использовании вспомогательного оборудования и инструментов, а также тренажеров;
- травмы при нарушении правил пользования стрелковым оборудованием, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмы из-за несоблюдения ширины разграничительной полосы при стрельбе на различные дистанции;
- травмы из-за несоблюдения спортсменами правил поведения во время тренировочных занятий и соревнований;
- травмы при извлечении стрел из щитов.

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.

Физическая культура и спорт.

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. 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. 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.

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы

Правила поведения стрелка из лука в тире и на стрельбище. Правила поведения стрелка на линии стрельбы. Порядок обращения с оружием. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах.

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.

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 из лука (для тренировок, соревнований и стрельбы в неблагоприятных 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.

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.

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 жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. 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.

Особенности спортивного травматизма при стрельбе из лука. Причины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний стрелков из лука.

Первая доврачебная помощь.

Общее понятие о спортивном массаже.

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. 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. Жеребьевка. Условия и порядок выполнения упражнений. Стрельбище (тир). Снаряжение и инвентарь. Мишени. Правила безопасности.

Тема № 1.12 *Планирование спортивной тренировки*

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. 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.

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.

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.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (80 часов): 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.

Хотя общая физическая подготовка имеет существенные отличия от СФП и решает свои специфические задачи, она в определенной степени должна обязательно учитывать специфику избранного вида спорта.

В силу взаимодействия и взаимообусловленности двигательных качеств и навыков общая физическая подготовка является основой для успешной специальной подготовки.

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(88 часов).

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.

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

Изготовка определяется положением ног, туловища, рук, головы.

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.

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.

Тактику стрельбы из лука целесообразно рассматривать как:

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

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) (30 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.

Стрельба из лука характеризуется рядом особенностей, предъявляющих повышенные требования к организму лучника в связи со спецификой его спортивной деятельности.

Поза стрелка существенно отличается от обычной позы стоящего человека. Для стрелка из лука необходимо создать такое рабочее положение, при котором обеспечивалась бы наибольшая устойчивость системы «стрелок-оружие».

Для этого требуются значительные мышечные усилия, которые необходимо проявлять в течение нескольких часов.

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

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.

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.

Гибкость зависит главным образом от формы суставных поверхностей, растяжке позвоночного столба, связок, сухожилий.

На гибкость влияет тонус мышц, зависящий от состояния центральной нервной системы. Под ее влиянием эластические свойства мышц могут в значительной степени меняться. Проявления гибкости зависят также от

температуры внешней среды: при повышении температуры гибкость увеличивается, при ее уменьшении – понижается. Этот фактор необходимо учитывать, так как стрельба в условиях пониженной температуры приводит к ухудшению гибкости и получению травм.

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).

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.

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 5. Инструкторская и судейская практика (4 часа) Организация соревнований по стрельбе из лука. Подготовка положения о соревнованиях. Ведение протокола соревнования. Подведение итогов, подсчет очков.

Раздел 6. Контрольные и переводные испытания (2 часа,) Контрольные испытания проводятся для оценки уровня физической подготовки, контроля достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы (выполнение спортивного разряда, занятое место в соревнованиях)

Раздел 7. Восстановительные мероприятия (3 часа)

Способы восстановления после тренировки. Кроссовая подготовка, как средство восстановительных процедур. Влияние плавание на восстановление и реабилитацию. Пилатес в процессе восстановления после соревнований.

Таблица 4.

**Учебный план группы
Базового уровня 3 года обучения (БУ- 3)**

№ темы	Тема занятия	Базовый уровень		Форма контроля
		Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний	Всего количество часов: 9		
1.1	- Общие требования безопасности	9		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			
	- История развития стрельбы из лука			
1.4	- Баллистика			
1.5	- Оборудование, инвентарь, оружие и снаряжение для стрельбы из лука			
1.6	- Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений			
1.7	- Гигиена, режим, закаливание			
1.8	- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж			
1.9	- Техника и тактика стрельбы из лука			
1.10	- Правила соревнований, их организация и проведение			
1.11	- Планирование спортивной тренировки			
1.12	- Понятие о выстреле			
	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Всего количество часов: 60		
2.1	- легкая атлетика	2	58	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	Всего количество часов: 88		

	подготовка			
	<p>Техника стрельбы из лука</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение основных элементов выстрела из лука. - 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. 	2	86	Оценка техники выполнения технических элементов.
	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	Всего количество часов: 50		
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	48	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования
	Раздел 5. Инструкторская и судейская практика	Всего количество часов: 4		
	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков подготовки к соревнованиям - формирование умений и навыков непосредственно во время контрольной стрельбы ,соревнований в роли судьи 	2	2	Наблюдение. Контроль
	Раздел 6. Контрольно-переводные испытания	Всего количество часов: 2		
	<ul style="list-style-type: none"> - проверка выполнения контрольных нормативов - участие в соревнованиях (муниципальные, районные, товарищеские) 		2	Сдача тестовых нормативов, результаты участия в соревнованиях
	Раздел 7 Восстановительные мероприятия	Всего количество часов: 3		
	<ul style="list-style-type: none"> - плавание - гимнастика, пилатес - подвижные игры с мячом - кросс 		3	
ИТОГО		17	199	
		216		

Содержание учебного плана 3 года обучения базового уровня.

Раздел 1. Теоретическая подготовка (9 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.

Во время занятий спортсмены должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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.

Проверить противопожарное состояние стрелкового тира.

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.

Физическая культура и спорт.

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.

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.

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.

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы

Правила поведения стрелка из лука в тире и на стрельбище. Правила поведения стрелка на линии стрельбы. Порядок обращения с оружием. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах.

Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.

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

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

Общие сведения о строении организма. Анатомия систем организма: опорно-двигательная система, мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхательная система, кровеносная система, нервная система.

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 жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. 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.

Особенности спортивного травматизма при стрельбе из лука. Причины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний стрелков из лука.

Первая доврачебная помощь. Повреждение связок, мышц, сухожилий. Повреждение кожных покровов пальцев, удерживающих тетиву.

Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: озноб, обморожение, общее переохлаждение.

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

Тема № 1.10 Техника и тактика стрельбы из лука

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.

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.

Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Календарный план спортивных соревнований по стрельбе из лука.

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.

Для того чтобы лучше разобраться в существе вопроса и понять, что представляет собой меткий выстрел и почему в основе его находится

выполнение эффективного прицельного выстрела, необходимо рассмотреть некоторые основополагающие понятия, характеризующие стрельбу в целом.

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) (60 часов): направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, предусматривает развитие и совершенствование основных физических качеств обучающихся - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

В силу взаимодействия и взаимообусловленности двигательных качеств и навыков общая физическая подготовка является основой для успешной специальной подготовки.

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.

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 (88 часов).

Техническая подготовка - это процесс овладения техникой стрельбы из лука и приобретения высокого уровня спортивного мастерства,

Основная задача совершенствования состоит в выполнении точного, свободного и вариативного технического приема (действия). Достигается это при многократном его повторении в усложненных условиях.

Стрелкам из лука не приходится разучивать какие-то принципиально новые действия.

Поэтому содержанием их специальной технической подготовки является постоянное совершенствование:

- устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень»;

- однообразия изготовления, 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 микродвижения 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.

Для успешной реализации поставленных задач большое значение имеют правильно подобранные и грамотно примененные средства, формы и методы совершенствования, а также постоянный контроль и учет динамики технического мастерства стрелка из лука.

Своевременное определение причин возникновения и устранение ошибок в значительной степени влияет на эффективность процесса технического совершенствования. В связи с этим необходимо подбирать и разрабатывать эффективные приемы для их исправления.

Основная подготовка заключается в выполнении необходимых действий для принятия стрелком положения с натянутым луком вплоть до касания тетивой определенных (индивидуальных) ориентационных точек на лице (подбородок, кончик носа и т.д.).

Тактику стрельбы из лука целесообразно рассматривать как:

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

Тактика выполнения одиночного выстрела является составной частью тактики выполнения стрелковой серии (3,6 выстрелов) и определяется способностью стрелка из лука 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.

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

Дополнительная информация направлена непосредственно на *сознание* спортсмена.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) (50 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.

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

Тема 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. Физическая подготовка стрелка из лука, развивающая в том числе и физические качества спортсмена, имеет весьма разнообразный характер благодаря выполнению различных упражнений, направленных на совершенствование тех видов выносливости, которыми характеризуется спортивная деятельность лучника.

При тренировке, направленной на развитие этого вида выносливости, образуются условно-рефлекторные связи, улучшающие регуляцию деятельности мышц, совершенствующие кровообращение, дыхание, обмен

веществ, теплорегуляцию, совершенствуются системы организма, которые определяют состояние здоровья спортсмена и уровень его функциональной, физической и психологической подготовленности.

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 разветвление в организме окислительных процессов (обменного характера). В этом случае улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается экономичность обмена веществ, увеличивается кислородный запас во время работы, а также улучшается деятельность внутренних органов. Лучшие условия для необходимых сдвигов в организме создаются при выполнении длительной работы в умеренном темпе.

Следует отметить, что выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий спортсмены испытывают утомление. При этом в организме происходят адаптационные изменения, повышающие общую выносливость организма.

Гибкость зависит главным образом от формы суставных поверхностей, растяжке позвоночного столба, связок, сухожилий.

На гибкость влияет тонус мышц, зависящий от состояния центральной нервной системы. Под ее влиянием эластические свойства мышц могут в значительной степени меняться. Проявления гибкости зависят также от температуры внешней среды: при повышении температуры гибкость увеличивается, при ее уменьшении – понижается. Этот фактор необходимо учитывать, так как стрельба в условиях пониженной температуры приводит к ухудшению гибкости и получению травм.

Тема **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 **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 **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 5. Инструкторская и судейская практика (4 часа) Организация соревнований по стрельбе из лука. Подготовка положения о соревнованиях. Ведение протокола соревнования. Подведение итогов, подсчет очков.

Раздел 6. Контрольные и переводные испытания (2 год) Контрольные испытания проводятся для оценки уровня физической подготовки, контроля достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы (выполнение спортивного разряда, занятое место в соревнованиях)

Раздел 7. Восстановительные мероприятия (3 часа)

Способы восстановления после тренировки. Кроссовая подготовка, как средство восстановительных процедур. Влияние плавания на восстановление и реабилитацию. Пилатес в процессе восстановления после соревнований.

Таблица 5.

Учебный план группы Базового уровня 4 года обучения (БУ- 4)

№ темы	Тема занятия	Базовый уровень		Форма контроля
		Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний	Всего количество часов: 9		

1.1	- Общие требования безопасности	9		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: 60		
2.1	- легкая атлетика	2	58	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: 88		
Техника стрельбы из лука - освоение основных элементов выстрела из лука. - совершенствование техники стрельбы. Тактика стрельбы из лука - тактика выполнения одиночного выстрела. - тактика выполнения стрелковой серии. - тактика выполнения стрелкового упражнения в целом.		2	86	Оценка техники выполнения технических элементов.
Раздел 4. Специальная физическая подготовка		Всего количество часов: 50		
Основные упражнения – непосредственно стрельба. Специальные двигательные качества:		2	48	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования
5.1	- выносливость			
5.2	- скоростные способности			
5.3	- ловкость			
5.4	-комплексная разминка			

	Раздел 5. Инструкторская и судейская практика	Всего количество часов: 4		
	- формирование умений и навыков подготовки к соревнованиям - формирование умений и навыков непосредственно во время контрольной стрельбы ,соревнований в роли судьи	2	2	Наблюдение. Контроль
	Раздел 6. Контрольно-переводные испытания	Всего количество часов: 2		
	- проверка выполнения контрольных нормативов -участие в соревнованиях (муниципальные, районные, товарищеские)		2	Сдача тестовых нормативов, результаты участия в соревнованиях
	Раздел 7 Восстановительные мероприятия	Всего количество часов: 3		
	- плавание - гимнастика, пилатес - подвижные игры с мячом - кросс		3	
ИТОГО		17	199	
		216		

Содержание учебного плана 4 года обучения базового уровня.

Раздел 1. Теоретическая подготовка (9 часов):

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.

Во время занятий спортсмены должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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.

Проверить противопожарное состояние стрелкового тира.

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.

Физическая культура и спорт.

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.

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.

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.

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы

Правила поведения стрелка из лука в тире и на стрельбище. Правила поведения стрелка на линии стрельбы. Порядок обращения с оружием. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах.

Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.

Тема № 1.5 *Баллистика*

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

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

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

Общие сведения о строении организма. Анатомия систем организма: опорно-двигательная система, мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхательная система, кровеносная система, нервная система.

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 жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. 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.

Особенности спортивного травматизма при стрельбе из лука. Причины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний стрелков из лука.

Первая доврачебная помощь. Повреждение связок, мышц, сухожилий. Повреждение кожных покровов пальцев, удерживающих тетиву.

Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: озноб, обморожение, общее переохлаждение.

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

Тема № 1.10 *Техника и тактика стрельбы из лука*

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.

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.

Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Календарный план спортивных соревнований по стрельбе из лука.

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.

Для того чтобы лучше разобраться в существе вопроса и понять, что представляет собой меткий выстрел и почему в основе его находится выполнение эффективного прицельного выстрела, необходимо рассмотреть некоторые основополагающие понятия, характеризующие стрельбу в целом.

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) (60 часов): направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, предусматривает развитие и совершенствование основных физических качеств обучающихся - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

В силу взаимодействия и взаимообусловленности двигательных качеств и навыков общая физическая подготовка является основой для успешной специальной подготовки.

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.

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 (88 часов).

Техническая подготовка - это процесс овладения техникой стрельбы из лука и приобретения высокого уровня спортивного мастерства,

Основная задача совершенствования состоит в выполнении точного, свободного и вариативного технического приема (действия). Достигается это при многократном его повторении в усложненных условиях.

Стрелкам из лука не приходится разучивать какие-то принципиально новые действия.

Поэтому содержанием их специальной технической подготовки является постоянное совершенствование:

- устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень»;
- однообразия изготовления, 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 микродвижения 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.

Для успешной реализации поставленных задач большое значение имеют правильно подобранные и грамотно примененные средства, формы и методы совершенствования, а также постоянный контроль и учет динамики технического мастерства стрелка из лука.

Своевременное определение причин возникновения и устранение ошибок в значительной степени влияет на эффективность процесса технического совершенствования. В связи с этим необходимо подбирать и разрабатывать эффективные приемы для их исправления.

Основная изготовка заключается в выполнении необходимых действий для принятия стрелком положения с натянутым луком вплоть до касания тетивой определенных (индивидуальных) ориентационных точек на лице (подбородок, кончик носа и т.д.).

Тактику стрельбы из лука целесообразно рассматривать как:

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

Тактика выполнения одиночного выстрела является составной частью тактики выполнения стрелковой серии (3,6 выстрелов) и определяется способностью стрелка из лука 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.

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

Дополнительная информация направлена непосредственно на *сознание* спортсмена.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) (50 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.

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

Тема 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. Физическая подготовка стрелка из лука, развивающая в том числе и физические качества спортсмена, имеет весьма разнообразный характер благодаря выполнению различных упражнений, направленных на совершенствование тех видов выносливости, которыми характеризуется спортивная деятельность лучника.

При тренировке, направленной на развитие этого вида выносливости, образуются условно-рефлекторные связи, улучшающие регуляцию деятельности мышц, совершенствующие кровообращение, дыхание, обмен веществ, теплорегуляцию, совершенствуются системы организма, которые определяют состояние здоровья спортсмена и уровень его функциональной, физической и психологической подготовленности.

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). В этом случае улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается экономичность обмена веществ, увеличивается кислородный запас во время работы, а также улучшается деятельность внутренних органов. Лучшие условия для необходимых сдвигов в организме создаются при выполнении длительной работы в умеренном темпе.

Следует отметить, что выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий спортсмены испытывают утомление. При этом в организме происходят адаптационные изменения, повышающие общую выносливость организма.

Гибкость зависит главным образом от формы суставных поверхностей, растяжке позвоночного столба, связок, сухожилий.

На гибкость влияет тонус мышц, зависящий от состояния центральной нервной системы. Под ее влиянием эластические свойства мышц могут в значительной степени меняться. Проявления гибкости зависят также от

температуры внешней среды: при повышении температуры гибкость увеличивается, при ее уменьшении – понижается. Этот фактор необходимо учитывать, так как стрельба в условиях пониженной температуры приводит к ухудшению гибкости и получению травм.

Тема 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 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 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 5. Инструкторская и судейская практика (4 часа) Организация соревнований по стрельбе из лука. Подготовка положения о соревнованиях. Ведение протокола соревнования. Подведение итогов, подсчет очков.

Раздел 6. Контрольные и переводные испытания (2 год) Контрольные испытания проводятся для оценки уровня физической подготовки, контроля достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы (выполнение спортивного разряда, занятое место в соревнованиях)

Раздел 7. Восстановительные мероприятия (3 часа)

Способы восстановления после тренировки. Кроссовая подготовка, как средство восстановительных процедур. Влияние плавания на восстановление и реабилитацию. Пилатес в процессе восстановления после соревнований.

1.5. Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении занимающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать приобретенные умения и навыки для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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 сложно-координированных 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.

Оздоровительные:

- будет достигнут более высокий уровень развития двигательных способностей;
- будет ознакомлен с системами по укреплению здоровья;
- будут сформированы навыки здорового образа жизни и гармонического физического развития;
- будет знать способы оказания первой медицинской помощи;
- будет создана надежная база физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

будет ознакомлен с методами врачебного контроля и самоконтроля во время занятий физкультурой и спортом, во время самостоятельных занятий.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на 4 года обучения 864 часа. Период обучения на год составляет 36 недель, 3 раза в неделю, продолжительность занятия 2 академических часа, всего 216 часов в год. Первое полугодие составляет 17 недель, 51 занятие, 102 учебных часа. Второе полугодие составляет 19 недель, 57 занятий и 114 часов. Каникулы планируются на новогодние праздники с 1 по 8 января. Календарный учебный график на 4 года обучения представлен в Таблицах 6, 7, 8,9.

Календарно-тематический план представлен в Приложении 3.3

Календарный план первого года обучения
Отделение "Стрельба из лука": базовый уровень обучения (группы: БУ-1)
I полугодие 17 недель II полугодие 19 недель

Месяц	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	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6										
Количество часов в месяц	24				24				30				24				24				24				24				18															
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				Каникулы с 01 января по 09 января				Контроль теоретической подготовки Первенство ДЮФП Контроль тактической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки Контроль вып. технических элементов				Контроль теоретической подготовки Контроль спец. физ. подготовки Контроль тактической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки Контроль вып. технических элементов				Открытое первенство ДЮФП Контроль теоретической подготовки			
Объем учебной нагрузки на учебный год на группу БУ-1 - 216 часов в год																																												

Таблица 5.

Календарный план второго года обучения																																						
Отделение "Стрельба из лука": базовый уровень обучения (группы: БУ-2)																																						
I полугодие 17 недель								II полугодие 19 недель																														
Месяц	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	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Количество часов в месяц	24				24				30				24				24			24			24			18												
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				Каникулы с 01 января по 09 января			Контроль теоретической подготовки Первенство ДЮКФП Контроль тактической подготовки			Контроль спец. физ. подготовки Контроль вып. технических элементов			Контроль теоретической подготовки Контроль спец. физ. подготовки Контроль тактической подготовки			Контроль спец. физ. подготовки Контроль вып. технических элементов			Открытое первенство ДЮКФП Контроль теоретической подготовки		
Объем учебной нагрузки на учебный год на группу БУ-2 - 216 часов в год																																						

Таблица 6.

Календарный план третьего года обучения																																																									
Отделение "Стрельба из лука": базовый уровень обучения (группы: БУ-3)																																																									
I полугодие 17 недель								II полугодие 19 недель																																																	
Месяц	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	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6																					
Количество часов в месяц	24				24				30				24				24			24			24			18																															
Аттестация/ Формы контроля	Входящий контроль				Входящий контроль				Контроль теоретической подготовки				Контроль физической подготовки				Контроль теоретической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Каникулы с 01 января по 09 января			Контроль теоретической подготовки			Первенство ДЮКФП			Контроль тактической подготовки			Контроль спец. физ. подготовки			Контроль вып. технических элементов			Контроль теоретической подготовки			Контроль спец. физ. подготовки			Контроль вып. технических элементов			Открытое первенство ДЮКФП			Контроль теоретической подготовки		
	Входящий контроль				Контроль теоретической подготовки				Контроль физической подготовки				Контроль теоретической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Каникулы с 01 января по 09 января			Контроль теоретической подготовки			Первенство ДЮКФП			Контроль тактической подготовки			Контроль спец. физ. подготовки			Контроль вып. технических элементов			Открытое первенство ДЮКФП			Контроль теоретической подготовки															
Объем учебной нагрузки на учебный год на группу БУ-3 - 216 часов в год																																																									

Таблица 7.

Календарный план		четвертого года обучения																																																																							
		Отделение "Стрельба из лука": базовый уровень обучения (группы: БУ-4)																																																																							
		I полугодие 17 недель								II полугодие 19 недель																																																															
Месяц		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		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6																																				
Количество часов в месяц		24				24				30				24				24				24				24				18																																											
Аттестация\Формы контроля		Входящий контроль				Входящий контроль				Контроль теоретической подготовки				Контроль физической подготовки				Контроль физ. вып. технических элементов				Контроль теоретической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Каникулы с 01 января по 09 января				Контроль теоретической подготовки				Первенство ДЮКФП				Контроль тактической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Контроль вып. технических элементов				Контроль теоретической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Контроль вып. технических элементов				Открытое первенство ДЮКФП				Контроль теоретической подготовки			
Объем учебной нагрузки на учебный год на группу БУ-4 - 216 часов в год																																																																									

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение и инфраструктура организации, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144-н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимые для проведения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Информационное обеспечение программы заключается 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>

Педагогами ДО ведется видеосъемка занятий и выступления на соревнованиях для последующего анализа техники и тактики игры. Для контактов с родителями и обучающимися есть группа для общения в социальных сетях. Аудио и фото-информация выкладывается для родителей и обучающихся.

Положения о соревнованиях, достижения обучающихся, полезная информация размещена в группе «ВКонтакте»; «Федерация баскетбола г. Керчи»; «Стадион 50-летия Октября ДЮКФП г. Керчь».

Для помощи в обучении используются порталы:

1. Российский общеобразовательный портал, единое окно доступа к образовательным ресурсам. [URL:http://window.edu.ru](http://window.edu.ru)

2. Социальный портал в области образования для подростков, их родителей и учителей. URL: www.planetashkol.ru
3. Сайт издательского дома. «Первое сентября» URL: www.1september.ru
4. Единый каталог образовательных услуг. URL: <https://infourok.ru/>
5. ЕдиныйУрок.рф — интернет-портал для проведения Единых уроков и образовательных мероприятий, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации. URL: <https://www.xn--d1abkefqip0a2f.xn--plai>
6. МультиУрок – образовательная площадка. URL: <https://multiurok.ru/>
7. Образовательная социальная сеть URL: <http://nsportal.ru>

Кадровое обеспечение: разработки и реализации общеобразовательной программы осуществляется педагогами дополнительного образования, что закреплено профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых").

Программу реализует педагог дополнительного образования: Басина Надежда Александровна мастер спорта международного класса, имеет высшее образование, регулярно повышает свое педагогическое мастерство. Стаж работы педагога более 30 лет.

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 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.

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.

Технология уровневой дифференциации. С помощью применения

технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях по стрельбе можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся.

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.

Этапный 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

1. 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. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов профессиональных умений для выполнения и исправления ошибок в технике стрельбы из лука. - М.: ГЦОЛИФК, 1997.
5. 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.
6. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1995.
7. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1998.
8. Корх А.Я. Спортивная стрельба. - М.: ФиС, 1996.
9. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. - М.: ГЦОЛИФК, 1995.
10. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - М.: Лица, 2003.
11. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1996.
12. Пулевая стрельба: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - М.: Комитет по ФКиС при Совете Министров СССР, 1987.
13. 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.

Литература для детей и родителей.

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

Перечень Интернет-ресурсов.

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. <http://www.infosport.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
5. www.elibrary.ru – Научная электронная библиотека.

6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования.
10. www.archery.ru – Сайт Российской Федерации стрельбы из лука.

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 и 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).

Таблица 8.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группах на этапе Базового уровня подготовки по отделению «Стрельба из лука»

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				
.	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	с	не менее	

.	положение – лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток		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

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 вверх – 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 виса поднять 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 виса спереди.

9. И. п.— вис стоя сзади на средней перекладине. Посылая ноги вперед, перейти в положение виса 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 локтях. 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.

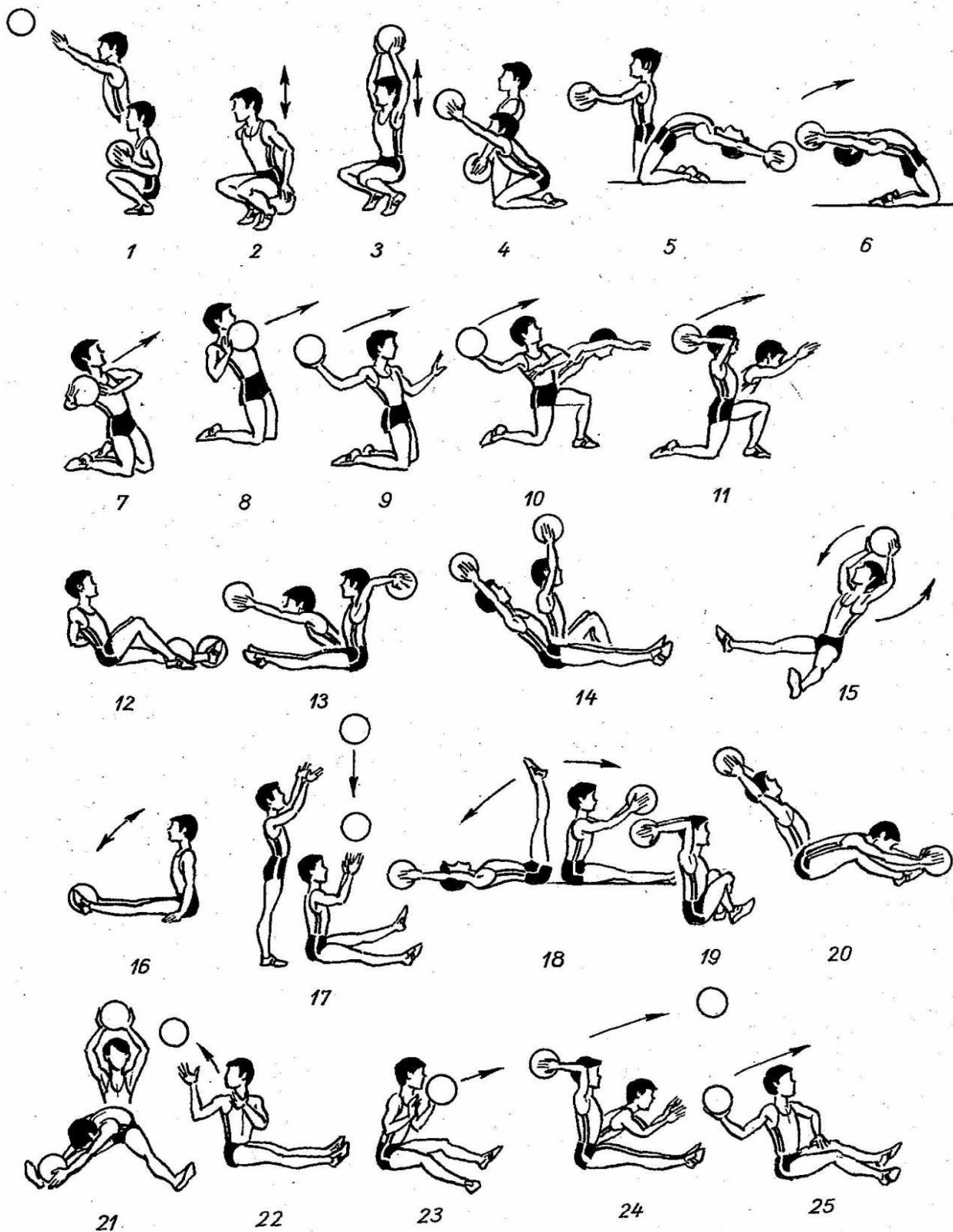
Массаж предплечья

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.

Универсальный комплекс упражнений с набивными мячами



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 КНГ 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, он/она 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, упирающаяся 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

1

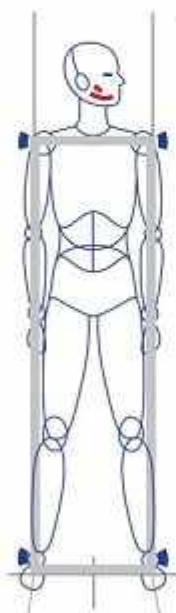
Основы Олимпийского Выстрела 2016 - 2018 © РФСЛ

КОНТРОЛЬ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ / КОНТРОЛЬ БАЛАНСА ТЕЛА / ФИКСАЦИЯ НИЗКИХ ПЛЕЧ / ПОЛОЖЕНИЕ - ИЗГОТОВКА / ПОЛОЖЕНИЕ - ВЫПУСК / ВОССТАНОВИТЬ

► **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:**

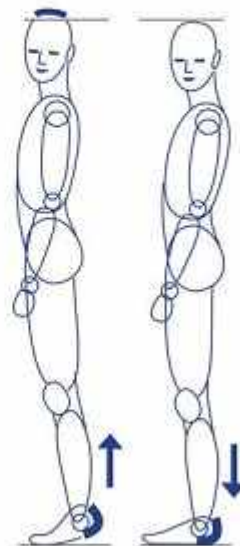
- к щиту левым боком;
- ноги на ширине плеч (устойчивость параллелепипеда);
- стопы в их наиболее натуральной позиции (почти параллельны относительно друг друга и щита);*
- зубы верхней и нижней челюстей легко соприкасаются (стабилизирует расстояние между глазом прицеливания и подбородком)

* 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

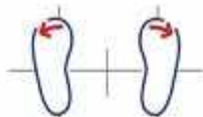
• Ощущать/чувствовать: - исходное положение тела без отклонений; - подбородок указывает на точку прицеливания; - зубы легко соприкасаются

2

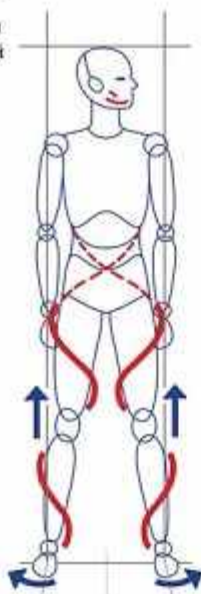
I. УПРАЖНЕНИЯ СО СВОБОДНЫМИ РУКАМИ 2018 © РФСЛ

► **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

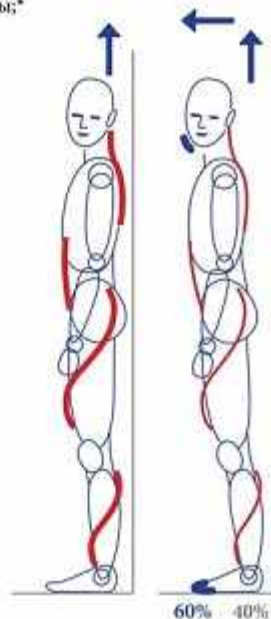


► **ВЫТЯНУТЬСЯ:**

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

* Полный рост совместно со спиралеобразным напряжением мышц предотвращает 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 поднятия груди и прогиба в пояснице во время растягивания лука



► **ОПЕРЕТЬСЯ:**

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

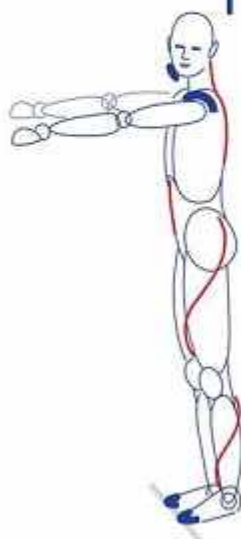
- Ощущать/чувствовать:
- свой полный рост;
- распределение веса тела: пальцы - 60%, пятки - 40%;
- правую линию челюсти над линией пальцев ног (подготовить место для кисти тнущей руки);
- зубы легко соприкасаются

3

1. УПРАЖНЕНИЯ СО СВОБОДНЫМИ РУКАМИ 2018 © РФСЛ

► **ПОДНЯТЬ:**

- прямые руки перед грудью, ощутив плечи внизу



► **РАЗВЕСТИ:**

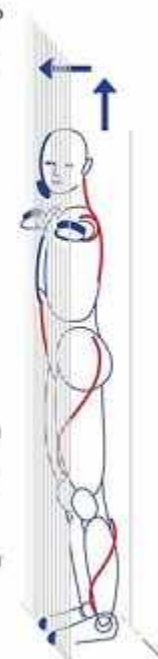
- руки, зафиксирован низкие плечи остановкой кистей рук над линией больших пальцев ног (трапеция: спина, две руки, линия пальцев ног);*
- чуть 'раздаться' в ширину для контроля фиксации низких плеч



* 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)

4

1. УПРАЖНЕНИЯ СО СВОБОДНЫМИ РУКАМИ 2018 © РФСЛ

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)**

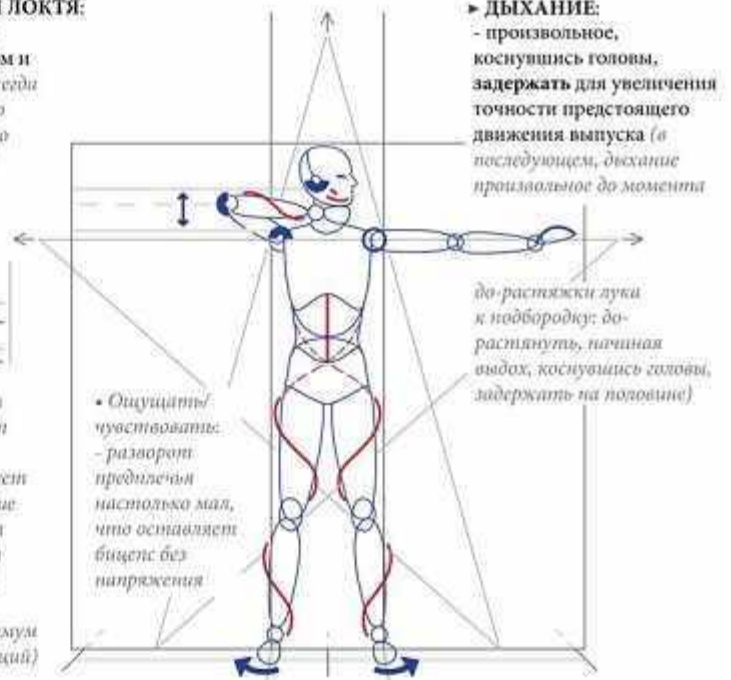
* Психомоторика (сознательно-управляемое движение) является высшим приоритетом в стрельбе из лука. Поэтому рукой, которой пишем, растягивают лук

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

- **КОНТРОЛЬ ВЫСОТЫ ЛОКТЯ:**
- локоть тянущей руки находится между плечом и мочкой уха (с луком - 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)



5

1. УПРАЖНЕНИЯ СО СВОБОДНЫМИ РУКАМИ 2018 © РФСЛ

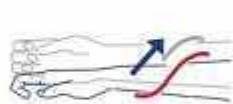
ПОЛОЖЕНИЕ - ИЗГОТОВКА / ПОЛОЖЕНИЕ - ВЫПУСК / ВОССТАНОВИТЬ

- **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)**

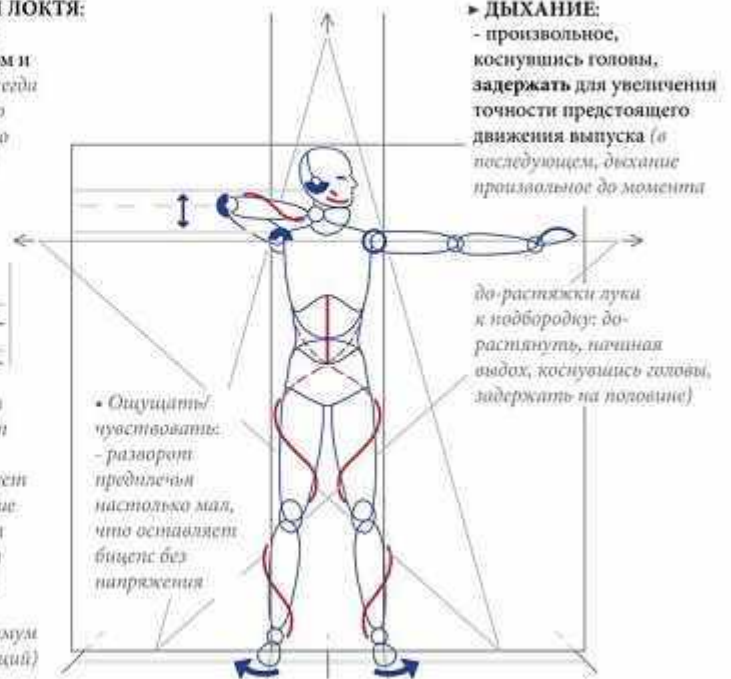
* Психомоторика (сознательно-управляемое движение) является высшим приоритетом в стрельбе из лука. Поэтому рукой, которой пишем, растягивают лук

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

- **КОНТРОЛЬ ВЫСОТЫ ЛОКТЯ:**
- локоть тянущей руки находится между плечом и мочкой уха (с луком - 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)



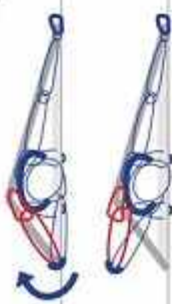
5

1. УПРАЖНЕНИЯ СО СВОБОДНЫМИ РУКАМИ 2018 © РФСЛ

ПОЛОЖЕНИЕ - ВЫПУСК / ВОССТАНОВИТЬ

▶ ТЯНУЩИЕ ЛОПАТКА*/ЛОКОТЬ:**

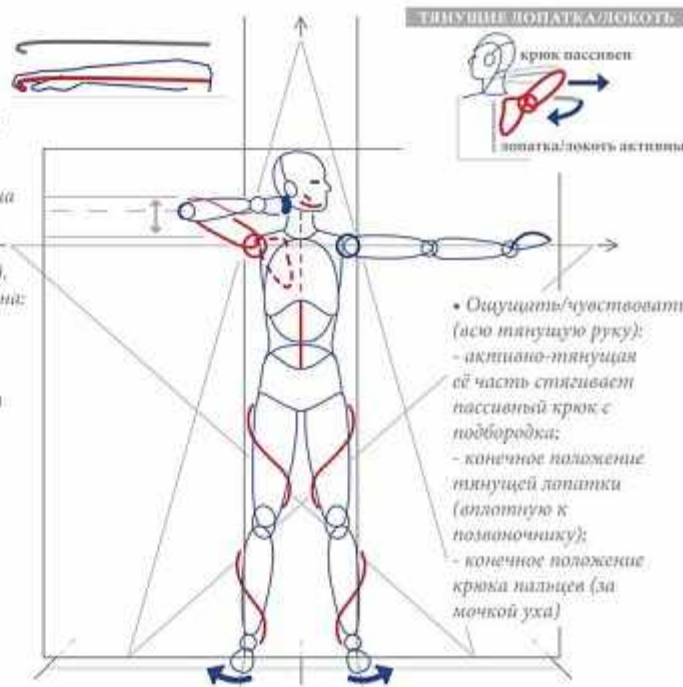
- лопатка направляет локоть по окружности корпуса за голову;
- локоть направляет крюк пальцев по линии челюсти за мочку уха



* 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 тетиву: 30% - 50% - 20% (без участия стрелка в распределении). Форма крюка инвариантна: стягивание пальцев с тетивы меняет крюк с сильно загнутой на менее загнутой и, будучи стянутым с тетивы, его форма тут же само-восстанавливается

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)

ПОЛОЖЕНИЕ - ВЫПУСК / ВОССТАНОВИТЬ

▶ ВОССТАНОВИТЬ:

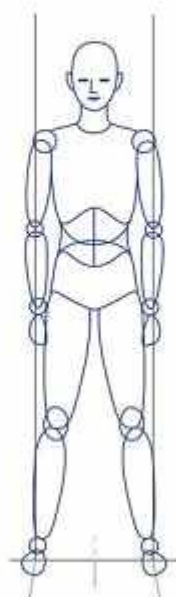
- дыхание

▶ РАССЛАБИТЬ:

- все мышцы

▶ АНАЛИЗИРОВАТЬ:

- было ли достаточным или чрезмерным мышечное напряжение ног и ягодиц;
- или зубы верхней и нижней челюстей продолжали легко соприкасаться во время всех подготовительных упражнений;
- был ли разворот предплечья тянущей руки достаточно мал для того, чтобы привести кисть в вертикальное положение, оставить бицепс без напряжения;
- сдвигалась ли лопатка тянущей руки в сторону позвоночника, двигался ли от этого тянущий локоть по окружности корпуса за голову



Рекомендуется:

- Сравнительный анализ между 'просто стоять' и стоять с подконтрольным балансом (разворот стоп/большие пальцы стоп)
- Сравнить высоту и подвижность плеч; сразу поднимая руки в стороны и, подняв их сначала перед собой
- Тренировка задержки дыхания: считая до 7-и во время выдоха, на '3' или '4' задержать дыхание
- Освоить движение тянущей руки, встав к зеркалу левым боком. На зеркале - вертикальная полоса вместо лука. Принять Положение - Изготовку, 'стянуть с тетивы' крюк пальцев, увидев тянущий локоть слева от полосы - за головой.

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)

1

Основы Олимпийского Выстрела 2016 - 2018 © РФСЛ

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

- **РАЗМЕСТИТЬ:**
- ноги на ширине плеч;
 - зубы соприкасаются (мышцы лица расслабить);
 - вдвое-сложенную резину (обернуть вокруг кисти **через точку упора**);
 - тетиву/резину - в дистальный изгиб пальцев (средний палец согнуть больше других);
 - **большой палец** (приблизить к верхней половине ладони);
 - **мизинец** под крюком пальцев (расслабить)

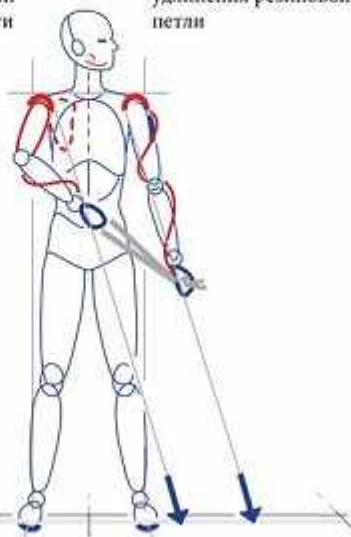


- **РАЗВЕРНУТЬ*:**
- предплечья по часовой стрелке (для стрелков с правой пишущей - тянущей рукой)



- **Ощущать/чувствовать:** - спиралевидное мышечное напряжение лучной руки - до плечевого сустава; тянущей руки - до локтевого сустава

- **ВЫТЯНУТЬ:**
- лучную руку на максимальную длину, фиксируя низкие плечи, чуть подняв перед собой руки (кости - над линией больших пальцев ног)



- **ПОД-РАСТЯНУТЬ:**
- резину; почувствовав тянущие лопатку/локоть, поднять локоть вверх, поместив его в ось удлинения резиновой петли

- **ОПРЕДЕЛИТЬ:**
- **точку прицеливания**, указывая на неё подбородком и оставаясь смотреть, сосредоточиться на 'дыши-думай-делай'

* **Разворот лучной руки:**
- стабилизирует упор всей рукой в лук через точку упора кисти;
- активизирует трицепс, стабилизируя максимальную длину руки;
- обеспечивает свободный проход тетивы вдоль руки, предохраняя руку при ошибке в технике

Лёгкий разворот предплечья тянущей руки предотвращает сползание с тетивы нижнего из трёх пальцев крюка

2

II. УПРАЖНЕНИЕ ВЫСТРЕЛА С РЕЗИНОВЫМ ЖГУТОМ 2018 © РФСЛ

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

► Три Точки Опоры

- Две ступни: чуть развернуть большими пальцами друг от друга
 • вытянуться вверх (ноги, спину, шею)
 • мышцы живота слегка напрячь
 - полным ростом опереться на большие пальцы ступней;

- Упор руки: осязающая зафиксированные внизу плечи, поднять максимально-вытянутую лучную руку в точку прицеливания (вместо прицела - точка упора кисти)

• Осязание/чувствовать:
 - рост-опору-ширину

► ГОЛОВА*:

- сделать чуть заметный 'да'-кивок в сторону точки прицеливания (стрелкам с коротким носом - для оптимальной прикладки тетивы или для сброса излишнего мышечного напряжения шеи)

* Это конечная позиция головы или последняя возможность корректировки её позиции

От неподвижности головы и максимальной длины лучной руки (при низком плече) зависит, будет ли сила лука одинаковой из выстрела в выстрел



► РАСТЯНУТЬ:

- с началом выдоха, резиновый жгут до-растянуть в направлении подбородка по горизонтальной кривой (запястье выпрямлено)

• Осязание/чувствовать:
 - высоту тянущего локтя - между плечевым суставом и мочкой уха

• Осязание/чувствовать (позицию головы):
 - длину шеи;
 - подбородок указывает на точку прицеливания;
 - правую линию челюсти над линией пальцев ног

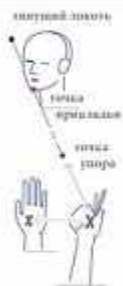
3 II. УПРАЖНЕНИЕ ВЫСТРЕЛА С РЕЗИНОВЫМ ЖГУТОМ 2018 © РФСД

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

► ДЫХАНИЕ:

- коснувшись головы, задержать

ЗАВОДКА ЛОКТЯ



• Осязание/чувствовать (заводку локтя):
 - тянущий локоть на конечной, прямой линии заводки, проходящей через точку упора и точку прикладки

► СМОТРЕТЬ:

- коснувшись тетивой/жгутом подбородка, взглянуть на упор-прицел, направляя тянущий локоть в противоположное упору в жгут направление (при отведении взгляда, Три Точки Опоры держат упор-прицел в точке прицеливания)

• Осязание/чувствовать:
 - полную растяжку, зафиксированную максимально-низкими плечами, максимально-длинной лучной рукой и позицией головы при максимально-полном росте ('максимально' - это мера осязания, которую легче всего повторить предельно точно)

► ПРИКЛАДКА:

- тянущими лопаткой/локтем плотно завести тетиву/жгут в точку прикладки на средние подбородка

ПОЛНАЯ РАСТЯЖКА*



* Расстояние между упором кисти в лук и прикладкой тетивы в подбородок - это индивидуальная полная растяжка. От её стабильности зависит сила лука: если растяжка больше, то лук сильнее - стрела выше; если меньше, то лук слабее - стрела ниже. Полная растяжка уточняется при помощи кликера - её звукового индикатора на рукоятке лука



4 II. УПРАЖНЕНИЕ ВЫСТРЕЛА С РЕЗИНОВЫМ ЖГУТОМ 2018 © РФСД

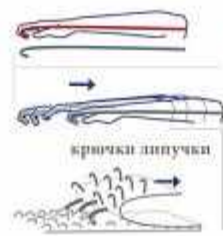
0. ПОДГОТОВИТЬ – СЕБЯ (Лук, Мишень) / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ГОЛОВА (Корректировка) / 2. СМОТРЕТЬ (Упор-прицел) – ЗАВЕСТИ (Локоть) / 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / 5. СЕБЯ – ВОССТАНОВИТЬ

► **ВЕРНУТЬ ВЗГЛЯД:**

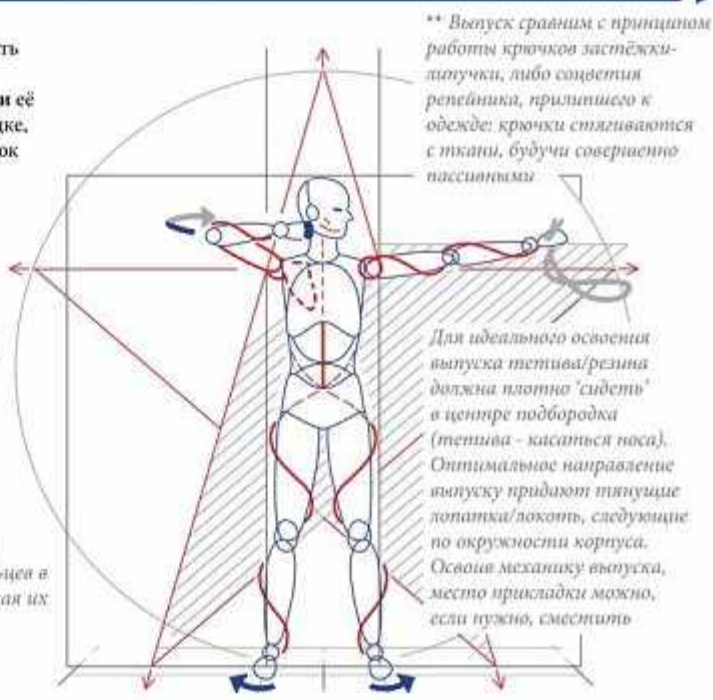
- уточняя прицеливание, **наращивать** мышечное напряжение между тянущим локтем и позвоночником

► **ДОТЯГ*/ВЫПУСК**:**

- тянущие лопатка/локоть дотягивают резину до запредельной плотности её **прикладки** на подбородке, стягивая пассивный крюк пальцев с упёршейся в подбородок резину



* Дотяг увеличивает силу натяжения лука и деформирует крюк пальца в менее загнутой, стягивая их с тетивой



** Выпуск сравним с принципом работы крючков застёжки-липучки, либо соцветия репейника, прилипшего к одежде: крючки стягиваются с ткани, будучи совершенно пассивными

Для идеального освоения выпуска тетива/резина должны плотно 'сидеть' в центре подбородка (тетива - касаться носа). Оптимальное направление выпуска придает тянущие лопатка/локоть, следующие по окружности корпуса. Освоив механику выпуска, место прикладки можно, если нужно, сместить

5 II. УПРАВЛЕНИЕ ВЫСТРЕЛА С РЕЗИНОВЫМ ЖГУТОМ 2018 © РФСЛ

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

► **ПРОДЕРЖАТЬ:**

- всё мышечное напряжение, продолжая целиться и телом, и взглядом в выбранную точку прицеливания

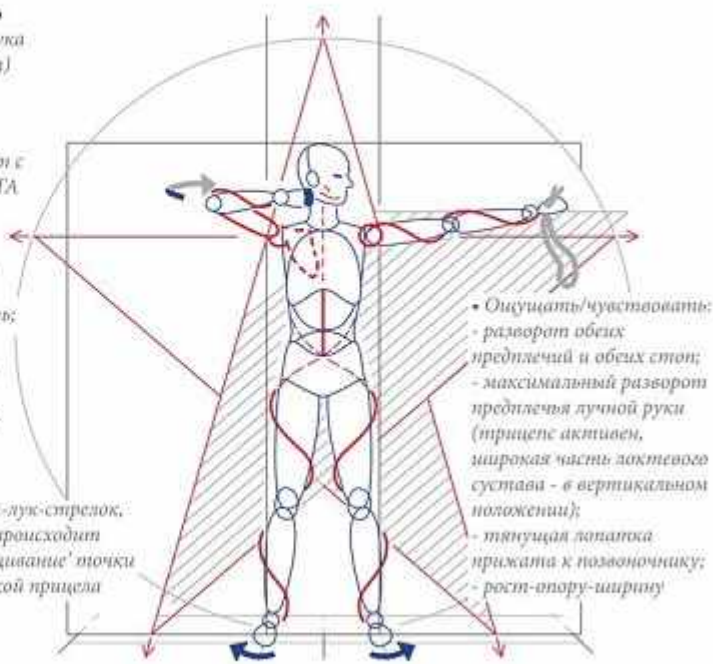
► **ПРОЧУВСТВОВАТЬ*:**

- горизонтальную линию выстрела (с луком - до звука стрелы, попавшей в щит)



* Воображаемая горизонтальная линия выстрела функционирует с перехода на фазы ДО-ТЯГА номер 3 и 4: - в фазе 3, как линия, проходящая через точку прицеливания-мушку прицела-тянущий локоть; - в фазе 4, как линия, проходящая через точку прицеливания-мушку прицела-крюк пальца за мочкой уха

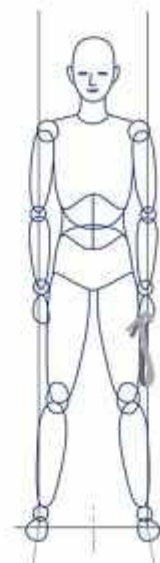
В системе мишень-лук-стрелок, с ростом опыта, происходит своеобразное 'сращивание' точки упора в лук с мушкой прицела



• Ощущать/чувствовать: - разворот обеих предплечий и обеих стоп; - максимальный разворот предплечья лучной руки (трицепс активен, широкая часть локтевого сустава - в вертикальном положении); - тянущая лопатка прижата к позвоночнику; - рост-опору-ширину

6 II. УПРАВЛЕНИЕ ВЫСТРЕЛА С РЕЗИНОВЫМ ЖГУТОМ 2018 © РФСЛ

- **ВОССТАНОВИТЬ:** - дыхание
- **РАССЛАБИТЬ:** - все мышцы
- **АНАЛИЗИРОВАТЬ:**
- удалась-ли точная последовательность фаз выстрела;
 - сохранилась-ли максимальная длина лучной руки при её подъеме в точку прицеливания (при этом оба плеча - широкими и низкими);
 - удалась-ли точка упора лучной руки, резину в точке прикладки и тянущий локоть разместить на конечной - прямой линии заводки;
 - удалась-ли оставить упор-прицел в точке прицеливания во время до-тяги/выпуска;
 - установка 'дыши-думай-делай' использовалась в правильной последовательности?



Рекомендуется:

- Добиться устойчивости точки упора, используя упор-прицел и напряжение Трёх Точек Опоры. На зеркале - вертикальная линия (вместо лука); наблюдать за точкой упора на 'луке' при ПЛАВНОМ переходе на фазы номер 3 и 4
- Овладеть мерой эластичности пассивного крюка пальцев, сравнивая их эластичность при заданиях: 'стянуть крюк пальца с края стола' и 'стянуть с места стол'. Положив тянущую руку на стол, зацепить крюком пальцев его край, почувствовать край в сгибах дистальных суставов. Плоскость столешницы представить центральной плоскостью лука, в которой движется тетива

7

II. УПРАЖНЕНИЕ ВЫСТРЕЛА С РЕЗИНОВЫМ ЖГУТОМ 2018 © РФСЛ

III. УПРАЖНЕНИЕ ВЫСТРЕЛА С УЧЕБНЫМ (ЛЁГКИМ) ЛУКОМ

Фазы выстрела: 0. ПОДГОТОВИТЬ – СЕБЯ (Лук, Мишень) / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ТЕТИВА (Проектировка) / 2. СМОТРЕТЬ (Наконечник) – ЗАВЕСТИ (Локоть) / 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / 5. СЕБЯ – ВОССТАНОВИТЬ

Цель: усвоенную последовательность фаз построения выстрела укрепить правильным выполнением их элементов; откладывать выстрел, если КАЧЕСТВО выполнения ниже желаемого

Понятия: проекция тетивы на центральную плоскость лука (в которой перемещается тетива и стягивается с тетивы крюк пальцев) есть воображаемая **вертикальная линия выстрела**

Материальная часть: учебный лук (с одним длинным амортизатором, кликером и прицелом), стрелы достаточной длины, напалечник (с расширителем между пальцами), шнурок на пальцы для страховки лука после выстрела, нагрудник, крага

Дистанция: 18 м - официальная дистанция проведения **Чемпионатов Мира** в закрытом помещении

1

Основы Олимпийского Выстрела 2016 - 2018 © РФСЛ

0. ПОДГОТОВИТЬ – СЕБЯ (Лук, Мишень) / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ТЕТИВА (Проектировка) / 2. СМОТРЕТЬ (Наконечник) – ЗАВЕСТИ (Локоть) / 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / 5. СЕБЯ – ВОССТАНОВИТЬ

▶ РАЗМЕСТИТЬ:

- страховочный шнурок для лука на большой и указательный палец (на указательном пальце - выше среднего сустава);
- ступни ног на ширине плеч;
- стрелу на тетиве и полочке (ведущим пером - от лука);
- оперев лук о ногу выше правого колена, уточнить положение крюка пальцев на тетиве (только указательный палец может касаться стрелы);
- лучную кисть на рукоятке; уточнить точку упора, соскользнув ладонью, между большим и указательными пальцами, в глубину накладки (все пальцы слегка согнуты)

▶ РАЗВЕРНУТЬ:

- оба предплечья (ощущая трицепс лучной руки)



- Ощущать/чувствовать:
 - точка упора находится в оси лучевой кости предплечья (кость со стороны большого пальца)

▶ ВЫГЯНУТЬ:

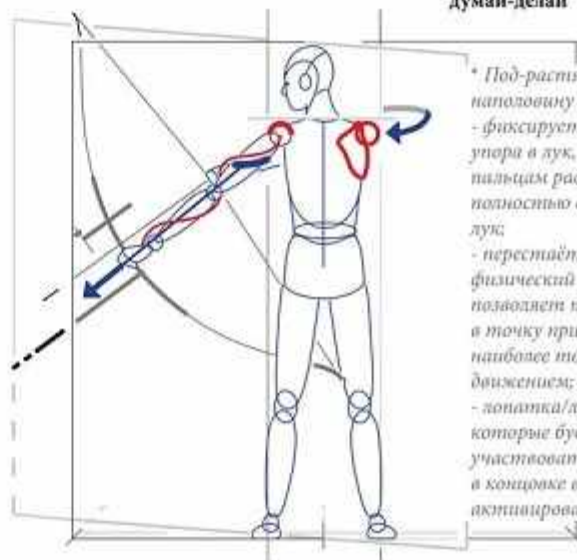
- зафиксировав плечи вниз, лучную руку на максимальную длину

▶ ПОД-РАСТЯНУТЬ*:

- лук, активировав лопатку/локоть (плечи низкие)

▶ ОПРЕДЕЛИТЬ:

- точку прицеливания и, оставаясь на ней смотреть, сосредоточится на 'дыши-думай-делай'



- * Под-растяжка лука наполовину или 3/4;
 - фиксирует точку упора в лук, позволяя пальцам расслабиться и полностью отпустить лук;
 - перестает ощущаться физический вес лука, что позволяет поднять его в точку прицеливания наиболее точным движением;
 - лопатка/локоть, которые будут участвовать также и в конце выстрела, активированы

2

III. УПРАЖНЕНИЕ ВЫСТРЕЛА С ЛЕГКИМ ЛУКОМ 2018 © РФСЛ

0. ПОДГОТОВИТЬ – СЕБЯ (Лук, Мишень) / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ТЕТИВА (Проектировка) / 2. СМОТРЕТЬ (Наконечник) – ЗАВЕСТИ (Локоть) / 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / 5. СЕБЯ – ВОССТАНОВИТЬ

▶ Три Точки Опоры:

- Две ступни:
 - чуть развернуть большими пальцами друг от друга
 - вытянуться вверх (ноги, спину, шею)
 - мышцы живота слегка напрячь
 - полным ростом опереться на большие пальцы ступней;
- Упор руки:
 - ощущая упор в лук, поднять максимально вытянутую лучную руку до совмещения мушки прицела с точкой прицеливания

- Ощущать/чувствовать:
 - рост-опору-ширину

▶ ГОЛОВА:

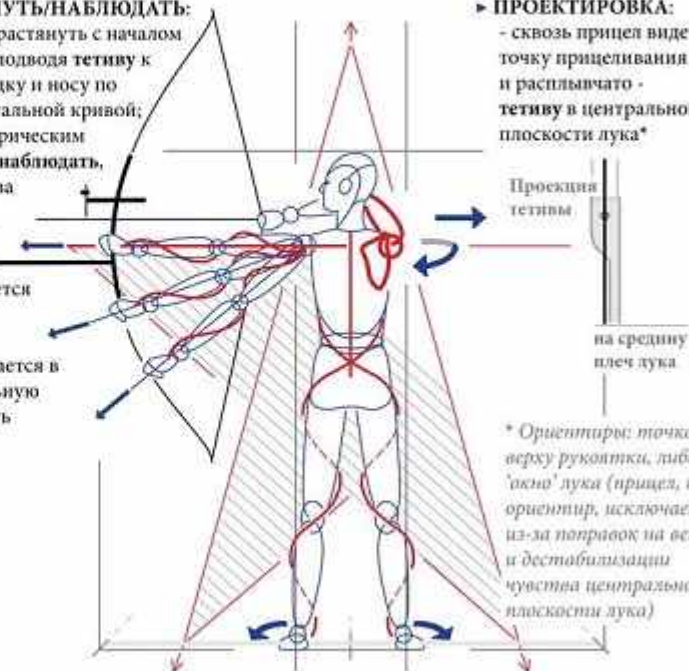
- чуть заметный 'да'-кивок в направлении точки прицеливания;
- зубы слегка соприкасаются;
- левый глаз закрыт;
- мышцы лица расслаблены;
- дыхание неглубокое, произвольное

▶ РАСТЯНУТЬ/НАБЛЮДАТЬ:

- лук до-растянуть с началом выдоха, подводя тетиву к подбородку и носу по горизонтальной кривой;
- периферическим зрением наблюдать, как тетива сначала отклонится вправо, потом возвращается в центральную плоскость лука

▶ ПРОЕКТИРОВКА:

- сквозь прицел видеть точку прицеливания и расплывчато - тетиву в центральной плоскости лука*



- * Ориентир: точка вверху рукоятки, либо 'окно' лука (прицел, как ориентир, исключается из-за поправок на ветер и дестабилизации чувства центральной плоскости лука)

3

III. УПРАЖНЕНИЕ ВЫСТРЕЛА С ЛЕГКИМ ЛУКОМ 2018 © РФСЛ

► ДЫХАНИЕ:
- коснувшись головы, задержать и перевести взгляд (Три Точки Опоры удерживают прицел)

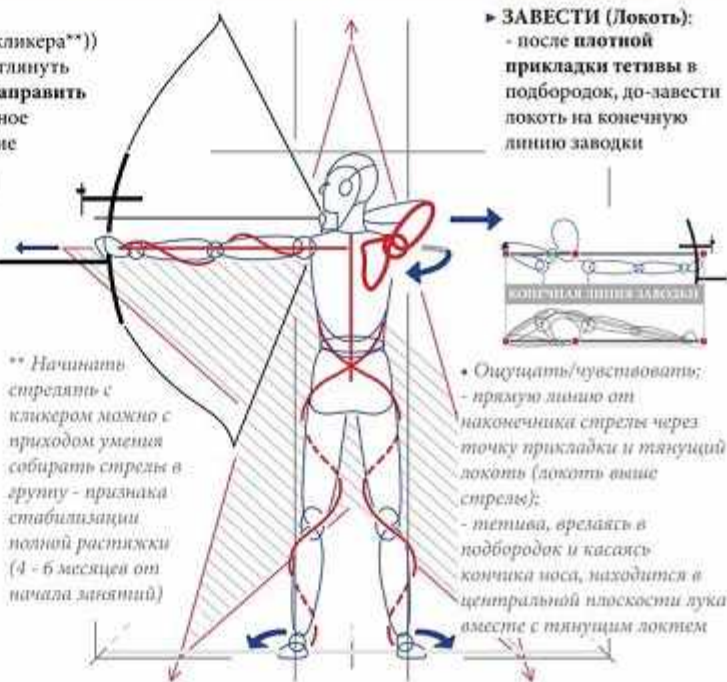
2.2 (Продвинувшийся) СМОТРЕТЬ/ВИДЕТЬ:
- во время прикладки, стрелок сосредоточен на тянущих лопатке/локте, которыми прикладывает тетиву к подбородку и сдвигает кликер со стрелы на её наконечник; увидит движение кликера (его приближение к луку) является сигналом готовности* к плавному переходу в следующую фазу выстрела

► 2.1 СМОТРЕТЬ:
(Начинающий (ещё без кликера**))
- во время прикладки взглянуть на наконечник, чтобы направить локоть в противоположное наконечнику направление

СТРЕЛА УОД КЛИКЕРОМ



* Стрелок с большим опытом протягивает стрелу под кликером до самого её кончика; для него сигнал готовности - увидит как кликер 'делит' стрелу почти пополам



► ЗАВЕСТИ (Локоть):
- после плотной прикладки тетивы в подбородок, до-завести локоть на конечную линию заводки

• Ощущать/чувствовать:
- прямую линию от наконечника стрелы через точку прикладки и тянущий локоть (локоть выше стрелы);
- тетива, врезаясь в подбородок и касаясь кончика носа, находится в центральной плоскости лука вместе с тянущим локтем

** Начинать стрелять с кликером можно с приходом умения собирать стрелы в группу - признака стабилизации полной растяжки (4 - 6 месяцев от начала занятий)

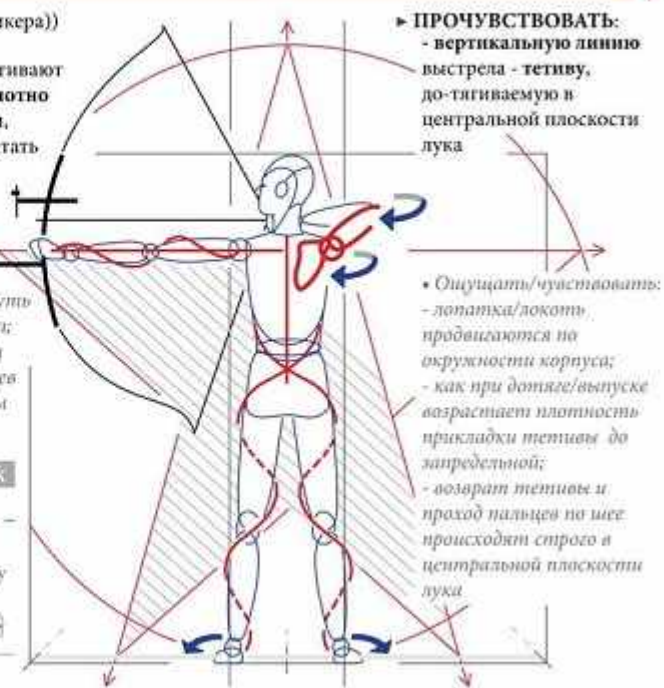
► ВЕРНУТЬ ВЗГЛЯД*:
- уточняя прицеливание, видеть мушку прицела менее чётко, чем точку прицеливания

* Во время работы над техникой, возвращать взгляд на мушку прицела вместо точки прицеливания (фокус внимания на 'внутреннее' стрелок-лук, вместо на 'внешнее' стрелок-мишень). Так начинающему проце сосредоточиться на взаимодействии с луком. ВИДЕТЬ: чуть плавающую мушку прицела - более чётко, чем точку прицеливания

► 3.1 (Начинающий (ещё без кликера)) ДОТЯГ/ВЫПУСК:
- тянущие лопатка/локоть стягивают пассивный крюк пальцев с плотно сидящей в подбородке тетивы, продолжающим плавно нарастать мышечным напряжением

3.2 (Продвинувшийся) ДОТЯГ/ВЫПУСК:
- вернуть взгляд на точку прицеливания, плавно до-тянуть тетиву сквозь щелчок кликера; - во время дотяга, 'за щелчком кликера' стянуть крюк пальцев с тетивы (стрельба с дотягом 'за кликер')

ДОТЯГ ЗА КЛИКЕР/ВЫПУСК



► ПРОЧУВСТВОВАТЬ:
- вертикальную линию выстрела - тетиву, до-тягиваемую в центральной плоскости лука

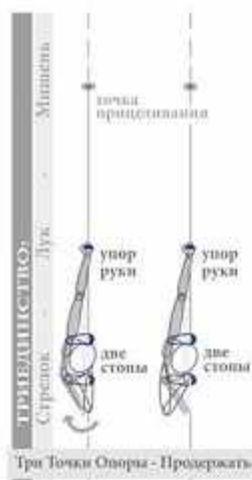
• Ощущать/чувствовать:
- лопатка/локоть, продвигаются по окружности корпуса;
- как при дотяге/выпуске возрастает плотность прикладки тетивы до запредельной;
- возврат тетивы и проход пальцев по шее происходит строго в центральной плоскости лука

► **ПРОДЕРЖАТЬ:**
- всё **мышечное напряжение** Трёх Точек Опоры, нацеленным в выбранную точку прицеливания

► **ЛУК*:**
- после выпуска лук совершает **свободный скачок вперёд**; шнурок между указательным и большим пальцами предотвращает его падение; **угол кисти (35°- 40°)**

► **ЖДАТЬ:**
- до звука попадания стрелы в щит

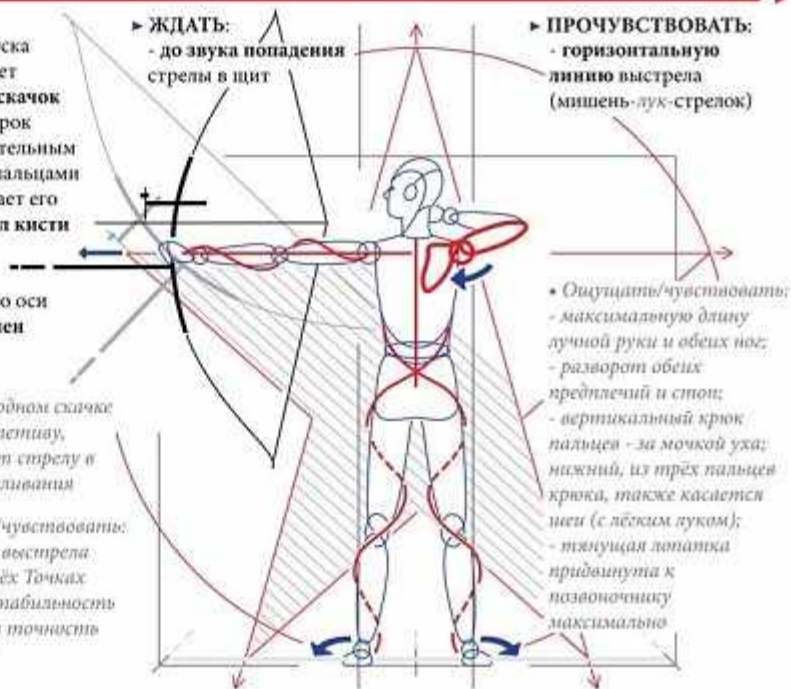
► **ПРОЧУВСТВОВАТЬ:**
- **горизонтальную линию выстрела** (мишень-лук-стрелок)



относительно оси лука) **стабилен**

* Лук, в свободном скачке **выпрямил тетиву**, сам посылает стрелу в точку прицеливания

• **Ощущать/чувствовать:**
- отдачу от выстрела **засит в Трёх Точках Опоры** (их стабильность увеличивает точность попаданий)



6

III. УПРАЖНЕНИЕ ВЫСТРЕЛА С ЛЁГКИМ ЛУКОМ 2018 © РФСЛ

► **ВОССТАНОВИТЬ:**
- **дыхание**

► **РАССЛАБИТЬ:**
- **все мышцы**, принимавшие участие в выстреле*

► **АНАЛИЗИРОВАТЬ:**
- удалось ли в точной последовательности выполнить каждый элемент **качественно**, без возвращения 'назад' для его корректировки;
- удалось ли **отложить** выстрел, почувствовав ошибку;
- удалось ли **прочувствовать вертикальную линию выстрела** во время дотяга/выпуска благодаря

► **ЗАПОМНИТЬ:**
- **лучшее из удавшегося** в произведённом выстреле

Рекомендуется:
• **Предотвратить** болевые центры - **уметь делать пару дел одновременно**. Для этого достаточно научиться **перемещать фокус внимания с 'внешнего' на 'внутреннее'** и обратно - на 'внешнее';
- фаза 2 Упр./релин. **жгутом**;
- фаза 2 Упр./лёгким луком;
- фаза 2 Упр./соревнований

ОБЩАЯ СИЛА НАТЯЖЕНИЯ ЛУКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

СТРЕЛОК (рост)	* 1 lb = 0,45 кг	
	МУЖЧИНА	ЖЕНЩИНА
< 125 см	± 5,44 кг (12 lb)	± 4,54 кг (10 lb)
< 135 см	± 8,16 кг (18 lb)	± 6,35 кг (14 lb)
< 145 см	± 9,07 кг (20 lb)	± 8,16 кг (18 lb)
< 155 см	± 9,97 кг (22 lb)	± 9,07 кг (20 lb)
< 160 см	± 10,88 кг (24 lb)	± 9,98 кг (22 lb)
< 165 см	± 11,79 кг (26 lb)	± 10,89 кг (24 lb)
< 175 см	± 12,70 кг (28 lb)	± 10,89 кг (24 lb)
< 185 см	± 13,60 кг (30 lb)	± 10,89 кг (24 lb)

СТРЕЛОК (возраст)	МУЖЧИНА		ЖЕНЩИНА
	МУЖЧИНА	ЖЕНЩИНА	
< 10 лет	± 7,25 кг (16 lb)	± 6,35 кг (14 lb)	
11 - 13 лет	± 8,16 кг (18 lb)	± 6,79 кг (15 lb)	
14 - 16 лет	± 9,07 кг (20 lb)	± 8,16 кг (18 lb)	
> 17 лет	± 9,97 кг (22 lb)	± 9,07 кг (20 lb)	

вертикальной позиции лука и крюка пальцев на тетиве, на шею;
- удалось ли **направить** тянущие лопатку/локоть по окружности корпуса;
- **взаимосвязь качества** кончикки выстрела и места попадания стрелы в щит



В процессе обретения набора специфических двигательных рефлексов (первых четыре года занятий)

70% тренировочного времени проводить без мишени, **НО точка прицеливания обязательна**: либо на пустом щите, либо на рисунке.
• Выполнять упражнение **медленно** (лук лёгкий)

7

III. УПРАЖНЕНИЕ ВЫСТРЕЛА С ЛЁГКИМ ЛУКОМ 2018 © РФСЛ

IV. УПРАЖНЕНИЕ ВЫСТРЕЛА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Фазы выстрела: 0. ПОДГОТОВИТЬ – СЕБЯ (Лук, Мишень) / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ТЕТИВА (Проективка) / 2. СМОТРЕТЬ (Кликер) – ЗАВЕСТИ (Локоть) / 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / 5. СЕБЯ – ВОССТАНОВИТЬ

Цель: учиться сохранять нужный **ТЕМП** выстрела (обусловленный погодными условиями и регламентом соревнований), последовательно и качественно **управляя движением**

Понятия: образец собственного (поэтому управляемого) наилучшего выстрела, точность его построения: **точно двигаться - точно попадать**; персональный рекорд - наилучшее средство выиграть или проиграв, сохранить высокую мотивацию

Материальная часть: лук, стрелы, напалечник, страховочный шнурок для лука (на пальцы), нагрудник, крага (предохраняет от удара тетивы при неисправности хвостовика на стреле или ошибки в технике)

Дистанция: 70 м - официальная дистанция проведения **Олимпийских Игр**

1

Основы Олимпийского Выстрела 2016 – 2018 © РФСЛ

0. ПОДГОТОВИТЬ – СЕБЯ (Лук, Мишень) / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ТЕТИВА (Проективка) / 2. СМОТРЕТЬ (Кликер) – ЗАВЕСТИ (Локоть) / 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / 5. СЕБЯ – ВОССТАНОВИТЬ

► РАЗМЕСТИТЬ:

- лук под шнурок на пальцах;
- ступни ног на ширине плеч;
- стрелу в гнездо, на полочку, под кликер;
- крюк пальцев с визуальным контролем напалечника (средний палец без касания стрелы);
- упор лучной кисти

** Для нужного темпа преОБРАЗовать ряд фаз выстрела - упростить до ДВУХ частей, наложенных друг на друга, опорной и двигательной. Достаточно представить себе опорную часть (Три Точки Опоры - фазы 1-4) другим фундаментом, на котором выполняется движение (Дотяг/выпуск - фаза 3)*

► РАЗВЕРНУТЬ:

- осязая трицепс лучной руки, оба предплечья по часовой стрелке

► ВЫТЯНУТЬ:

- зафиксировав внизу плечи, вытянуть лучную руку на максимальную длину - от позвоночника так, чтобы её лопатка была неподвижной во время выстрела

► ПОД-РАСТЯНУТЬ*:

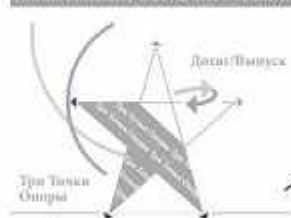
- лук, активировав тянущие лопатку/локоть (плечи низкие)

► ОПРЕДЕЛИТЬ: ПРЕДСТАВИТЬ*:

- точку прицеливания, смотреть на неё, сосредоточившись на 'дыши-думай-делай';
- представить себе единство двух частей этого выстрела: **опорной** (Три Точки Опоры) и **двигательной** (Дотяг/выпуск)

- Осязай/чувствовать:
 - упор в лук;
 - тянущие лопатку/локоть

ВОЗМОЖНЫЙ ОБРАЗ ВЫСТРЕЛА



Опорная часть сохраняет управляемость благодаря спиралеобразному мышечному напряжению ног и лучной руки. Процесс выстрела корректируется интуитивно на основе рефлексарного уровня навыков



2

IV, УПРАЖНЕНИЕ ВЫСТРЕЛА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ 2018 © РФСЛ

► Три Точки Опоры:

- Две ступни: чуть развернуть большими пальцами друг от друга
- вытянуться вверх (ноги, спину, шею)
- мышцы живота слегка напрячь
- полным ростом опереться на большие пальцы ступней;
- Упор руки*: ощущая упор в лук, поднять максимально вытянутую лучную руку до совмещения мушки прицела с точкой прицеливания
- Ощущать/чувствовать:
 - рост-опору-ширину
 - дыхание неглубокое, произвольное

► ГОЛОВА:

- контроль позиции;
- зубы слегка соприкасаются;
- левый глаз закрыт;
- мышцы лица расслаблены

► РАСТЯНУТЬ/НАБЛЮДАТЬ:

- лук до-растянуть с началом выдоха, подводя тетиву к подбородку и носу по горизонтальной кривой;
- периферическим зрением наблюдать, как тетива сначала

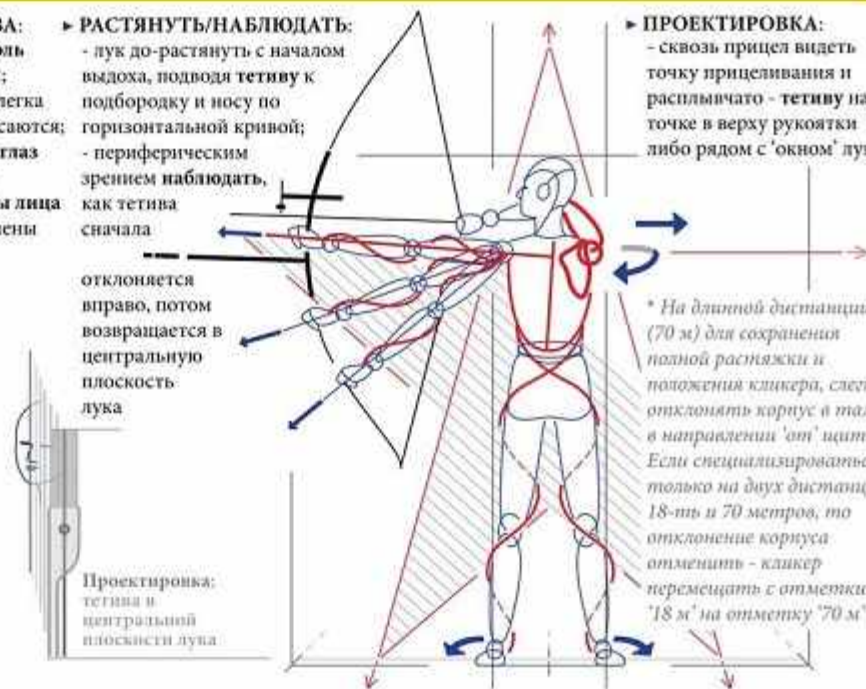
отклоняется вправо, потом возвращается в центральную плоскость лука

Проективка: тетивы в центральной плоскости лука

► ПРОЕКТИРОВКА:

- сквозь прицел видеть точку прицеливания и расплывчато - тетиву на точке вверху рукоятки либо рядом с 'окном' лука

* На длинной дистанции (70 м) для сохранения полной растяжки и положения кликера, слегка отклонять корпус в талии в направлении 'от' щита. Если специализироваться только на двух дистанциях, 18-ть и 70 метров, то отклонение корпуса отменить - кликер перемещать с отметки '18 м' на отметку '70 м'



3 IV. УПРАЖНЕНИЕ ВЫСТРЕЛА ДЛЯ СОРЕЗНОВАНИЙ 2018 © РФСЛ

► ДЫХАНИЕ:

- коснувшись головы, замедлить/остановить выдох и взглянуть на кликер

* Взглянуть на кликер, уточняя, сколько (стрелы под кликером) мышечного напряжения нужно для дотяга 'за' щелчок вместо того, чтобы щелчок ждать

Визуальный контроль полной растяжки: это независимость от звука кликера (своего и других), от погоды (ветер, дождь, холод, жной), от влияния смены часовых поясов - всего, что снижает ощущение/чувство; это быстрое восстановление мышечной памяти после тяжелого турнира, силовой подготовки, изменений в матчасти и технике

► СМОТРЕТЬ (Кликер*):

- во время прикладки тетивы видеть, что кликер сдвигается со стрелы на её наконечник (приближается к луку)

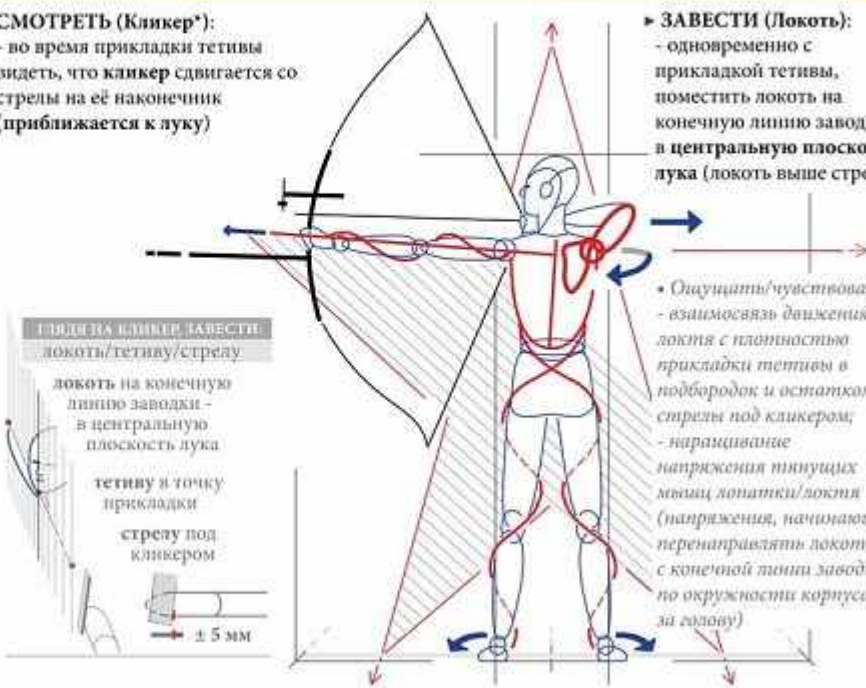


► ЗАВЕСТИ (Локоть):

- одновременно с прикладкой тетивы, поместить локоть на конечную линию заводки - в центральную плоскость лука (локоть выше стрелы)

• Ощущать/чувствовать:

- взаимосвязь движения локтя с плотностью прикладки тетивы в подбородок и остатком стрелы под кликером;
- наращивание напряжения пилующих мышц лопатки/локтя (напряжения, начинающего перенаправлять локоть с конечной линии заводки - по окружности корпуса - за голову)



4 IV. УПРАЖНЕНИЕ ВЫСТРЕЛА ДЛЯ СОРЕЗНОВАНИЙ 2018 © РФСЛ

- **ВЕРНУТЬ ВЗГЛЯД:**
- на выбранную точку прицеливания (мишень-лук-стрелок), наращивая мышечное напряжение тянущих лопатки/локтя

- **ВИДЕТЬ:**
- точку прицеливания отчётливее, чем, чуть плавающую на ней, мушку прицела

- **ДОТЯГ/ВЫПУСК*:**
- тетиву плавно дотянуть сквозь щелчок кликера;
- во время дотягивания, 'за' щелчком, стянуть крюк пальцев с тетивы

- **ПРОЧУВСТВОВАТЬ:**
- вертикальную линию выстрела - тетиву, дотягиваемую в центральной плоскости лука

* Стабильность мышечного напряжения крюка пальцев плотно удерживает тетиву в точке прикладки до самого их стягивания (тренируется холостой стрельбой с закрытыми глазами: проткнуть сквозь щелчок, используя подвижность кожи на середине подбородка, задержать, отложить). У юных стрелков, по мере их роста, каждые 3 месяца проверять длину стрел, аккуратно передвигать кликер



- Ощущать/чувствовать:
- двигательную часть выстрела - Дотяг;
- вертикальный крюк пальцев стягивается строго в центральной плоскости лука;
- лук в вертикальном положении совершает скачок вперед;
- проход пальцев по шее

5 IV, УПРАЖНЕНИЕ ВЫСТРЕЛА ДЛЯ СОРЕЗНОВАНИЙ 2018 © РФСЛ

- **ПРОДЕРЖАТЬ:**
- взгляд и всё мышечное напряжение, как на момент уточнения прицела при дотяге (отдача от выстрела гасится стабильностью Трёх Точек Опоры)

- **ЛУК:**
- после выпуска совершает свободный скачок вперед*

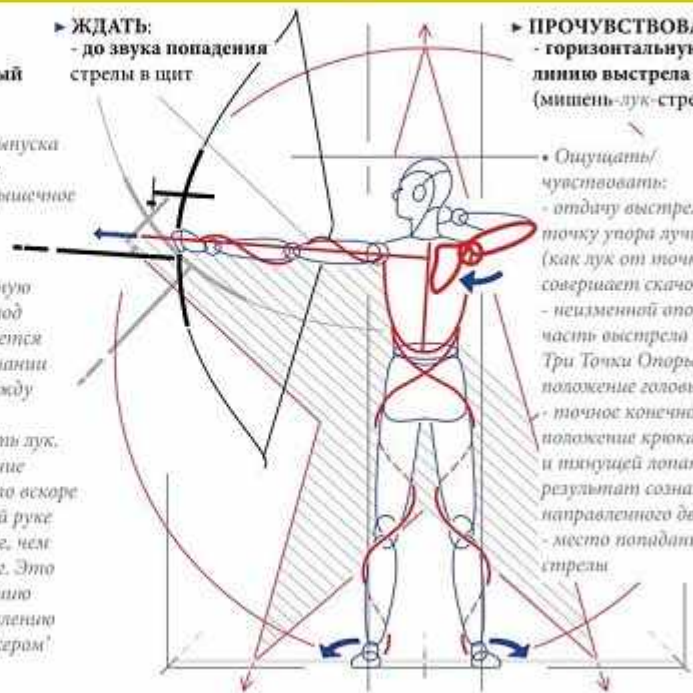
* Намерение после выпуска удержать лук в руке перераспределяет мышечное напряжение всей лучной руки,

сокращая этим полную растяжку (стрела под кликером 'возвращается обратно'). В подсознании образуется связь между щелчком кликера и намерением удержать лук. Поскольку подсознание быстрее сознания, то вскоре послабление в лучной руке происходит быстрее, чем сознательный дотяг. Это приводит к нарушению темпа выстрела, явлению 'остановка под кликером'

- **ЖДАТЬ:**
- до звука попадания стрелы в щит

- **ПРОЧУВСТВОВАТЬ:**
- горизонтальную линию выстрела (мишень-лук-стрелок)

- Ощущать/чувствовать:
- отдачу выстрела через точку упора лучной руки (как лук от точки упора совершает скачок вперед);
- неизменной опорную часть выстрела - Три Точки Опоры (и положение головы);
- точное конечное положение крюка пальцев и тянущей лопатки как результат сознательно-направленного движения;
- место попадания стрелы



6 IV, УПРАЖНЕНИЕ ВЫСТРЕЛА ДЛЯ СОРЕЗНОВАНИЙ 2018 © РФСЛ

► **ВОССТАНОВИТЬ:**
- **дыхание***

* Иногда глубоко вдохнуть и интенсивно выдохнуть; контролем дыхания 'перенести мост через поток эмоций к своему телу'. Шагая за стрелами, считать шаги на вдох и выдох, сосредоточившись на ВЫДОХЕ. Во время ожидания занимать мысли, считать до 4-х на вдох и, больше чем 4 - на выдох (высокий ритм сердца может оставаться высоким)

► **РАССЛАБИТЬ:**
- **наполовину**
расслабившись, заряжая следующую стрелу, анализировать выстрел**

** Последнюю стрелу в серии расценивать как первую (для сохранения остроты восприятия)

Имитировать выстрел с резиновым жгутом, контролируя характер мыслей: действительно находится в текущем моменте - от 'мысль-действие', вместо 'мысль-рассуждение' о том, что было сказано или будет сказано; освежать ощущения своего наилучшего (эталонного) выстрела, удерживать его образ в сознании

► **АНАЛИЗИРОВАТЬ:**
- удалось-ли в начале выстрела стабилизировать нервное напряжение при помощи 'дыши-думай-делай';

- удалось-ли двигаться целостно (предвидя и начало, и конец выстрела), упростив его до двух составляющих;

- связь между попаданием стрелы и точностью концовки выстрела***

*** В последнем выстреле за команду, попал в ситуацию с истекающим временем, всё внимание - на полноценную концовку выстрела

► **ЗАПОМНИТЬ:**
- лучшее из этого выстрела; **остальное** тут же - простить и забыть



Рекомендуется:

• Перестать удерживать лук во время выстрела. Регулярно стрелять без страховочного шнура на пальцах. Но вместе с помощником, подхватывающим лук после выпуска: он/она стоит за спиной стрелка; в конце подъема лука, помещает свою левую кисть под основание стабилизатора ладонью к луку (без касания), с отведённым вертикально большим пальцем

• До выстрела на 70 м освоить выстрел по мишени на 50 м - дистанции, очень похожей по восприятию

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 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.
- 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.

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела
по группам и видам спорта

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

Приложение 3.
«УТВЕРЖАЮ»
И.О.Директора МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Педагога дополнительного образования

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

Занятий группы базового уровня 1 год обучения

БУ-1 – 2 академических часа 3 раза в неделю

Отделение «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА»

1-е полугодие 17 недель

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Темы занятия	Кол-во часов	Примечания
1			Оборудование и инвентарь для занятий стрельбой из лука. Правила безопасного поведения во время учебно-тренировочных занятий.	2	Беседа
2			Обучение элементам техники стрельбы из лука	2	опрос
3			Имитация элементов техники с резиновым жгутом	2	
4			Имитация элементов техники с луком. ОФП. Сдача контрольных нормативов	2	тестирование
5			Отработка технических элементов: стойка, изготовление. ОФП. СФП.	2	
6			Стойка, изготовление стрелка с луком без выстрела. Сдача контрольных нормативов	2	тестирование
7			Корректировка элементов техники: позы лучника, изготовления	2	
8			Обучение «упору». ОФП.СФП.	2	
9			Обучение «захвату». Спец. Упражнения с резиновым амортизатором	2	
10			Имитация элементов техники с резиновым жгутом	2	Анализ последовательности действий
11			Имитация элементов техники с луком. ОФП. Сдача контрольных нормативов	2	Анализ последовательности действий
12			Отработка технических элементов: стойка, изготовление. ОФП. СФП.	2	Анализ последовательности действий

13		Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	Анализ последовательности действий
14		Обучение натяжению лука, прикладке. ОФП. СФП	2	
15		Обучение дотягу и выпуску. Работа с резиновым амортизатором	2	
16		Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	Анализ последовательности действий
17		Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
18		Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
19		Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	
20		Комплексный выстрел у щита. Контроль изготовления. ОФП.	2	
21		Роль физической культуры и спорта в формировании личности.	2	
22		Стойка, изготовление стрелка с луком без выстрела. Сдача контрольных нормативов	2	Анализ последовательности действий
23		Корректировка элементов техники: позы лучника, изготовления	2	
24		Обучение «упору». ОФП.СФП.	2	
25		Обучение «захвату». Спец. Упражнения с резиновым амортизатором	2	Анализ последовательности действий
26		Обучение натяжению лука, прикладке. ОФП. СФП	2	
27		Комплексный выстрел у щита. Контроль предустановки. ОФП. СФП	2	тестирование
28		Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
29		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
30		Стрельба по мишени на кучность на 12 м. ОФП. СФП	2	
31		Стрельба по мишени. Определение средней точки попадания.	2	
32		Стрельба по мишени на кучность на 12 м. ОФП. СФП	2	
33		Стрельба по мишени. Корректировка прицела. ОФП. СФП	2	тестирование
34		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
35		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	опрос
36		Стрельба по мишени на кучность на 12 м. ОФП. СФП	2	
37		Самоконтроль дотяга, выпуска по экрану. ОФП.	2	

			СФП		
38			Контроль последовательности элементов техники. ОФП. СФП	2	
39			Самоконтроль дотяга, выпуска по экрану. ОФП. СФП	2	Анализ движения
40			Стрельба по мишени на кучность на 12м, 18м.	2	
41			Контроль целостного выстрела «стрелок – оружие - мишень»	2	
42			Контрольная стрельба на 18 м.	2	Анализ движения
43			Контроль последовательности выполнения элементов выстрела	2	
44			Контроль ощущения выстрела «стрелок – оружие - мишень»	2	Анализ движения
45			Стрельба на кучность на 18 м. ОФП. СФП.	2	
46			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
47			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	Анализ движения
48			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
49			Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
50			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	
51			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	Контроль выполнения
ВСЕГО за 1-е полугодие				102 часа	
Второе полугодие 19 недель					
1			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
2			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	тестирование
3			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
4			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
5			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
6			Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
7			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	самоанализ
8			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	тестирование

9		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
10		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
11		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
12		Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	опрос
13		Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
14		Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	тестирование
15		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	тестирование
16		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
17		Технико-тактическая подготовка. ОФП. СФП.	2	
18		Морально-этические и нравственные нормы поведения юных лучников. Правила соревнований.	2	опрос
19		Технико-тактическая подготовка. ОФП. СФП.	2	
20		Отработка элементов техники у щита. ОФП. СФП	2	
21		Прицельный выстрел на дистанции 18 м по точкам.	2	самоанализ
22		Контрольная стрельба на 12м. 30+30 выстрелов	2	
23		Ремонт спортивного инвентаря. Отработка элементов техники	2	
24		Совершенствования элементов техники выстрела. ОФП. СФП.	2	
25		Совершенствования элементов техники выстрела. ОФП. СФП.	2	
26		Совершенствования элементов техники выстрела. ОФП. СФП.	2	тест
27		Обучение элементам техники стрельбы из лука	2	объяснение
28		Имитация элементов техники с резиновым жгутом	2	
29		Имитация элементов техники с луком. ОФП. Сдача контрольных нормативов	2	
30		Отработка технических элементов: стойка, изготовка. ОФП. СФП.	2	опрос
31		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
32		Совершенствования элементов техники выстрела. ОФП. СФП	2	
33		Совершенствования элементов техники выстрела. ОФП. СФП.	2	
34		Ремонт спортивного инвентаря. Равномерный бег 600 м. ОФП	2	
35		Совершенствования элементов техники выстрела.ОФП. СФП.	2	
36		Совершенствования элементов техники выстрела.ОФП. СФП.	2	тест

37		Подготовка к турниру. Пристрелка. Проверка инвентаря.	2	
38		Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
39		Стойка, изготовление стрелка с луком без выстрела. Сдача контрольных нормативов	2	опрос
40		Корректировка элементов техники: позы лучника, изготовления	2	
41		Обучение «упору». ОФП. СФП.	2	
42		Обучение «захвату». Спец. Упражнения с резиновым амортизатором	2	
43		Обучение натяжению лука, прикладке. ОФП. СФП	2	
44		Выполнение комплексного выстрела у щита. Контроль мушки ОФП		опрос
45		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	опрос
46		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
47		Влияние физических упражнений и стрельбы из лука на организм занимающихся	2	
48		Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	самоанализ
49		Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
50		Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	
51		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	тестирование
52		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
53		Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	тестирование
54		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
55		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
56		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. Равномерный бег 600 м	2	соревнование
57		Организованный обучающимися турнир по стрельбе из лука.	2	Беседа
ВСЕГО за 2-е полугодие			114 часов	
ИТОГО за год			216 часов	

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела
по группам и видам спорта

«УТВЕРЖАЮ»
И.О.Директора МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

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

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Педагога дополнительного образования

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 3 раза в неделю

Отделение «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА»

1-е полугодие 17 недель

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Темы занятия	Кол-во часов	Примечания
1			Оборудование и инвентарь для занятий стрельбой из лука. Правила безопасного поведения во время учебно-тренировочных занятий.	2	Беседа
2			Обучение элементам техники стрельбы из лука	2	опрос
3			Имитация элементов техники с резиновым жгутом	2	
4			Имитация элементов техники с луком. ОФП. Сдача контрольных нормативов	2	тестирование
5			Отработка технических элементов: стойка, изготовка. ОФП. СФП.	2	
6			Стойка, изготовка стрелка с луком без выстрела. Сдача контрольных нормативов	2	тестирование
7			Корректировка элементов техники: позы лучника, изготовки	2	
8			Обучение «упору». ОФП.СФП.	2	
9			Обучение «захвату». Спец. Упражнения с резиновым амортизатором	2	
10			Имитация элементов техники с резиновым жгутом	2	Анализ последовательности действий
11			Имитация элементов техники с луком. ОФП.	2	Анализ последовательности действий
12			Имитация элементов техники с луком. ОФП.	2	Анализ последовательности действий
13			Совершенствование технических элементов: стойка, изготовка. ОФП. СФП	2	Анализ последова

					тельности действий
14			Обучение натяжению лука, прикладке. ОФП. СФП	2	
15			Обучение дотягу и выпуску. Работа с резиновым амортизатором	2	
16			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	Анализ последовательности действий
17			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
18			Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
19			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	
20			Комплексный выстрел у щита. Контроль изготовления. ОФП.	2	
21			Роль физической культуры и спорта в формировании личности.	2	
22			Стойка, подготовка стрелка с луком без выстрела. Сдача контрольных нормативов	2	Анализ последовательности действий
23			Корректировка элементов техники: позы лучника, изготовления	2	
24			Обучение «упору». ОФП.СФП.	2	
25			Обучение «захвату». Спец. Упражнения с резиновым амортизатором	2	Анализ последовательности действий
26			Обучение натяжению лука, прикладке. ОФП. СФП	2	
27			Комплексный выстрел у щита. Контроль предустановки. ОФП. СФП	2	тестирование
28			Комплексный выстрел у щита. Контроль прикладки. ОФП. СФП	2	
29			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
30			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
31			Стрельба по мишени на кучность на 12 м. ОФП. СФП	2	
32			Стрельба по мишени. Определение средней точки попадания.	2	
33			Стрельба по мишени на кучность на 12 м. ОФП. СФП	2	тестирование
34			Стрельба по мишени. Корректировка прицела. ОФП. СФП	2	
35			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	опрос
36			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
37			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
38			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. Равномерный бег 600 м		
39			Контроль последовательности элементов техники.	2	Анализ

		ОФП. СФП		движен ия
40		Самоконтроль дотяга, выпуска по экрану. ОФП. СФП	2	
41		Стрельба по мишени на кучность на 12м, 18м.	2	
42		Контроль целостного выстрела «стрелок – оружие - мишень»	2	Анализ движен ия
43		Контрольная стрельба на 18 м.	2	
44		Контроль последовательности выполнения элементов выстрела	2	Анализ движен ия
45		Контроль ощущения выстрела «стрелок – оружие - мишень»	2	
46		Стрельба на кучность на 18 м. ОФП. СФП.	2	
47		Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	Анализ движен ия
48		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
49		Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
50		Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
51		Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	Контроль выполне ния
ВСЕГО за 1-е полугодие			102 часа	
1		Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
2		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
3		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	тестиро вание
4		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
5		Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
6		Равномерный бег 600 м. ОФП	2	
7		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
8		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоана лиз
9		Контроль последовательности элементов техники. ОФП. СФП	2	тестиро вание
10		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
11		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
12		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
13		Последовательное, согласованное всех элементов	2	опрос

			техники выстрела.		
14			Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
15			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	тестирование
16			Технико-тактическая подготовка. ОФП. СФП.	2	тестирование
17			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
18			Технико-тактическая подготовка. ОФП. СФП.	2	
19			Морально-этические и нравственные нормы поведения юных лучников. Правила соревнований.	2	опрос
20			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
21			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
22			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоанализ
23			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
24			Влияние физических упражнений и стрельбы из лука на организм занимающихся	2	
25			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
26			Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
27			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	тест
28			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	объяснение
29			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
30			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
31			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	опрос
32			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП.	2	
33			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.		
34			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
35			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
36			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
37			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	тест
38			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
39			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
40			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	опрос

41		Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	
42		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
43		Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
44		Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
45		Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	опрос
46		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	опрос
47		Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
48		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
49		Учебная стрельба на 18 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоанализ
50		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
51		Равномерный бег 600 м. ОФП. СФП	2	
52		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	тестирование
53		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
54		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	тестирование
55		Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
56		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
57		Организованный обучающимися Новогодний турнир по стрельбе из лука.	2	соревнование
ВСЕГО за 2-е полугодие			114 часов	
ИТОГО за год			216 часо	

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела
по группам и видам спорта

«УТВЕРЖАЮ»
И.О.Директора МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

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

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Педагога дополнительного образования

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

Занятий группы базового уровня 3 год обучения

БУ-3 – 2 академических часа 3 раза в неделю

Отделение «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА»

1-е полугодие 17 недель

№ п/п	Дат а по плану	Дат а по фак ту	Темы занятия	Кол-во часов	Примечания
1			Оборудование и инвентарь для занятий стрельбой из лука. Правила безопасного поведения во время учебно-тренировочных занятий.	2	Беседа
2			Обучение элементам техники стрельбы из лука	2	опрос
3			Имитация элементов техники с резиновым жгутом	2	
4			Имитация элементов техники с луком. ОФП. Сдача контрольных нормативов	2	тестирование
5			Отработка технических элементов: стойка, изготовка. ОФП. СФП.	2	
6			Стойка, изготовка стрелка с луком без выстрела. Сдача контрольных нормативов	2	тестирование
7			Корректировка элементов техники: позы лучника, изготовки	2	
8			Обучение «упору». ОФП.СФП.	2	
9			Обучение «захвату». Спец. Упражнения с резиновым амортизатором	2	
10			Имитация элементов техники с резиновым жгутом	2	Анализ последовательности действий
11			Имитация элементов техники с луком. ОФП.	2	Анализ последовательности действий
12			Имитация элементов техники с луком. ОФП.	2	Анализ последовательности

					действий
13			Совершенствование технических элементов: стойка, изготовка. ОФП. СФП	2	Анализ последовательности действий
14			Обучение натяжению лука, прикладке. ОФП. СФП	2	
15			Обучение дотягу и выпуску. Работа с резиновым амортизатором	2	
16			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	Анализ последовательности действий
17			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
18			Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
19			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	
20			Комплексный выстрел у щита. Контроль изготовки. ОФП.	2	
21			Роль физической культуры и спорта в формировании личности.	2	
22			Стойка, изготовка стрелка с луком без выстрела. Сдача контрольных нормативов	2	Анализ последовательности действий
23			Корректировка элементов техники: позы лучника, изготовки	2	
24			Обучение «упору». ОФП.СФП.	2	
25			Обучение «захвату». Спец. Упражнения с резиновым амортизатором	2	Анализ последовательности действий
26			Обучение натяжению лука, прикладке. ОФП. СФП	2	
27			Комплексный выстрел у щита. Контроль предустановки. ОФП. СФП	2	тестирование
28			Комплексный выстрел у щита. Контроль прикладки. ОФП. СФП	2	
29			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
30			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
31			Стрельба по мишени на кучность на 12 м. ОФП. СФП	2	
32			Стрельба по мишени. Определение средней точки попадания.	2	
33			Стрельба по мишени на кучность на 12 м. ОФП. СФП	2	тестирование
34			Стрельба по мишени. Корректировка прицела. ОФП. СФП	2	
35			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	опрос
36			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
37			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
38			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной		

			части. ОФП. Равномерный бег 600 м		
39			Контроль последовательности элементов техники. ОФП. СФП	2	Анализ движения
40			Самоконтроль дотяга, выпуска по экрану. ОФП. СФП	2	
41			Стрельба по мишени на кучность на 12м, 18м.	2	
42			Контроль целостного выстрела «стрелок – оружие - мишень»	2	Анализ движения
43			Контрольная стрельба на 18 м.	2	
44			Контроль последовательности выполнения элементов выстрела	2	Анализ движения
45			Контроль ощущения выстрела «стрелок – оружие - мишень»	2	
46			Стрельба на кучность на 18 м. ОФП. СФП.	2	
47			Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	Анализ движения
48			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
49			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
50			Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
51			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	Контроль выполнения
			ВСЕГО за 1-е полугодие	102 часа	
1			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
2			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
3			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	тестирование
4			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
5			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
6			Равномерный бег 600 м. ОФП	2	
7			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
8			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоанализ
9			Контроль последовательности элементов техники. ОФП. СФП	2	тестирование
10			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
11			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
12			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения	2	

			выстрела и результата.		
13			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	опрос
14			Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
15			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	тестирование
16			Технико-тактическая подготовка. ОФП. СФП.	2	тестирование
17			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
18			Технико-тактическая подготовка. ОФП. СФП.	2	
19			Морально-этические и нравственные нормы поведения юных лучников. Правила соревнований.	2	опрос
20			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
21			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
22			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоанализ
23			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
24			Влияние физических упражнений и стрельбы из лука на организм занимающихся	2	
25			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
26			Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
27			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	тест
28			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	объяснение
29			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
30			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
31			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	опрос
32			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП.	2	
33			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.		
34			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
35			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
36			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
37			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	тест
38			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
39			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	

40		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	опрос
41		Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	
42		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
43		Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
44		Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
45		Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	опрос
46		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	опрос
47		Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
48		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
49		Учебная стрельба на 18 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоанализ
50		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
51		Равномерный бег 600 м. ОФП. СФП	2	
52		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	тестирование
53		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
54		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	тестирование
55		Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
56		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
57		Организованный обучающимися Новогодний турнир по стрельбе из лука.	2	соревнование
ВСЕГО за 2-е полугодие			114 часов	
ИТОГО за год			216 часо	

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела
по группам и видам спорта

«УТВЕРЖАЮ»
И.О.Директора МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮОКФП»

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

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Педагога дополнительного образования

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

Занятий группы базового уровня 4 год обучения

БУ-4 – 2 академических часа 3 раза в неделю

Отделение «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА»

1-е полугодие 17 недель

№ п/п	Дат а по плану	Дат а по факту	Сентябрь	Кол-во часов	Примечания
1			Оборудование и инвентарь для занятий стрельбой из лука. Правила безопасного поведения во время учебно-тренировочных занятий.	2	Беседа
2			Обучение элементам техники стрельбы из лука	2	опрос
3			Имитация элементов техники с резиновым жгутом	2	
4			Имитация элементов техники с луком. ОФП. Сдача контрольных нормативов	2	тестирование
5			Отработка технических элементов: стойка, изготовка. ОФП. СФП.	2	
6			Стойка, изготовка стрелка с луком без выстрела. Сдача контрольных нормативов	2	тестирование
7			Корректировка элементов техники: позы лучника, изготовки	2	
8			Обучение «упору». ОФП.СФП.	2	
9			Обучение «захвату». Спец. Упражнения с резиновым амортизатором	2	
10			Имитация элементов техники с резиновым жгутом	2	Анализ последовательности действий
11			Имитация элементов техники с луком. ОФП.	2	Анализ последовательности действий
12			Имитация элементов техники с луком. ОФП.	2	Анализ последовательности действий
13			Совершенствование технических элементов:	2	Анализ последоват

		стойка, изготовка. ОФП. СФП		ельности действий
14		Обучение натяжению лука, прикладке. ОФП. СФП	2	
15		Обучение дотягу и выпуску. Работа с резиновым амортизатором	2	
16		Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	Анализ последовательности действий
17		Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
18		Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
19		Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	
20		Комплексный выстрел у щита. Контроль изготовки. ОФП.	2	
21		Роль физической культуры и спорта в формировании личности.	2	
22		Стойка, изготовка стрелка с луком без выстрела. Сдача контрольных нормативов	2	Анализ последовательности действий
23		Корректировка элементов техники: позы лучника, изготовки	2	
24		Обучение «упору». ОФП.СФП.	2	
25		Обучение «захвату». Спец. Упражнения с резиновым амортизатором	2	Анализ последовательности действий
26		Обучение натяжению лука, прикладке. ОФП. СФП	2	
27		Комплексный выстрел у щита. Контроль предустановки. ОФП. СФП	2	тестирование
28		Комплексный выстрел у щита. Контроль прикладки. ОФП. СФП	2	
29		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
30		Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
31		Стрельба по мишени на кучность на 12 м. ОФП. СФП	2	
32		Стрельба по мишени. Определение средней точки попадания.	2	
33		Стрельба по мишени на кучность на 12 м. ОФП. СФП	2	тестирование
34		Стрельба по мишени. Корректировка прицела. ОФП. СФП	2	
35		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	опрос
36		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
37		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
38		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. Равномерный бег 600 м		
39		Контроль последовательности элементов техники.	2	Анализ

		ОФП. СФП		движения
40		Самоконтроль дотяга, выпуска по экрану. ОФП. СФП	2	
41		Стрельба по мишени на кучность на 12м, 18м.	2	
42		Контроль целостного выстрела «стрелок – оружие - мишень»	2	Анализ движения
43		Контрольная стрельба на 18 м.	2	
44		Контроль последовательности выполнения элементов выстрела	2	Анализ движения
45		Контроль ощущения выстрела «стрелок – оружие - мишень»	2	
46		Стрельба на кучность на 18 м. ОФП. СФП.	2	
47		Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	Анализ движения
48		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
49		Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
50		Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
51		Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	Контроль выполнения
ВСЕГО за 1-е полугодие			102 часа	
1		Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
2		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
3		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	тестирование
4		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
5		Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
6		Равномерный бег 600 м. ОФП	2	
7		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
8		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоанализ
9		Контроль последовательности элементов техники. ОФП. СФП	2	тестирование
10		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
11		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
12		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
13		Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	опрос
14		Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
15		Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	тестирование

16		Технико-тактическая подготовка. ОФП. СФП.	2	тестирование
17		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
18		Технико-тактическая подготовка. ОФП. СФП.	2	
19		Морально-этические и нравственные нормы поведения юных лучников. Правила соревнований.	2	опрос
20		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
21		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
22		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоанализ
23		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
24		Влияние физических упражнений и стрельбы из лука на организм занимающихся	2	
25		Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
26		Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
27		Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	тест
28		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	объяснение
29		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
30		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
31		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	опрос
32		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП.	2	
33		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.		
34		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
35		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
36		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
37		Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	тест
38		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
39		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
40		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	опрос
41		Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	
42		Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
43		Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	

44		Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
45		Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	опрос
46		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	опрос
47		Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
48		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
49		Учебная стрельба на 18 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоанализ
50		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
51		Равномерный бег 600 м. ОФП. СФП	2	
52		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	тестирование
53		Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
54		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	тестирование
55		Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
56		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
57		Организованный обучающимися турнир по стрельбе из лука.	2	соревнование
ВСЕГО за 2-е полугодие			114 часов	
ИТОГО за год			216 часо	

3.4. Лист корректировки

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стрельба из лука»

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения (Ф.И.О.подпись)

Педагог ДО _____ (Ф.И.О.)

3.5. План воспитательной работы по программе «Стрельба из лука»**План воспитательной работы****отделения «Стрельба из лука» на 2023-2024 учебный год**

№ /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