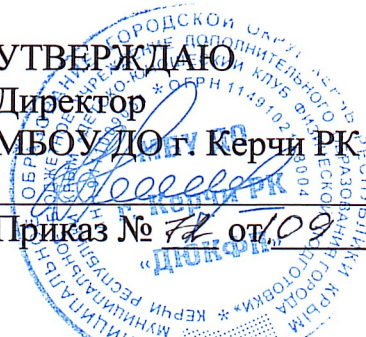


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования города Керчи Республики Крым
«Детско-юношеский клуб физической подготовки»

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП»
Протокол № 1
от 01.09 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП»
Ганжелюк А.В.
Приказ № 72 от 09 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
по Олимпийскому виду спорта «Стрельба из лука»

Направленность - физкультурно-спортивная
Тип программы - общеобразовательная
Уровень - углубленный
Срок реализации программы – 2 года
Возраст обучающихся 13–18 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 «Стрельба из лука. Углубленный уровень» (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 такой вид спорта как стрельба из лука и совершенствовать далее свое спортивное мастерство. Дает возможность познакомиться с олимпийским видом спорта с азов ученикам разного возраста и разной подготовкой в одной группе.

***Нормативная и правовая основа для составления данной программы:
нормативно-правовой базой:***

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. Устав МБУ ДО г. Керчь «ДЮКФП»;

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

МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП» организует работу по этой Программе с обучающимися, освоившими базовый уровень, в течение календарного года. В ДЮКФП, на Программу зачисляются ученики 13-18 лет, желающие продолжать совершенствование в стрельбе из лука, имеющие письменное разрешение врача, заявление родителей и прошедшие подготовку начального уровня.

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

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».

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 и тактике выстрела, как важному технико-тактическому элементу 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 со старшими, 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 стрельбой 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 13 до 18 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 этапом* 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.

Объём программы- 432 часов, срок реализации 2 года.

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

Таблица 1.

Срок обучения и объем часов по программе

<i>Уровень обучения</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Кол-во учащихся в группе</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>	<i>Объем программы</i>	<i>Возраст учащихся</i>
<i>Углубленный уровень</i>	<i>1 год обучения</i>	<i>12-15 человек</i>	<i>6 часов</i>	<i>216 часов</i>	<i>13-15 лет</i>
<i>Углубленный уровень</i>	<i>1 год обучения</i>	<i>12-15 человек</i>	<i>6 часов</i>	<i>216 часов</i>	<i>15-18 лет</i>

Уровень программы– углубленный

Формы обучения по программе - ориентированы на индивидуальные и возрастные особенности.

В МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП» занятия проходят по *очной форме* обучения, в течение всего учебного года, с 1 сентября по 30 мая. Некоторые темы обучающиеся могут освоить по *дистанционной форме* обучения.

Организационные формы обучения на групповых занятиях: *групповая, индивидуальная.*

А также, занятия *учебно-тренировочные, теоретические, соревновательные.*

Обучающиеся или их представитель заполняют форму заявки в программе АИС «Навигатор ДОД РК», зачисляются в избранную группу после собеседования с педагогом дополнительного образования, ведущим программу, предоставления справки 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 ДЮКФП.

Группы формируются по 12-15 человек из учеников разного возраста.

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.

Особенности организации образовательного процесса – обучающиеся занимаются в смешанных разновозрастных группах, девочки и мальчики. Группа формируется на весь учебный год. Допускается разница в возрасте обучающихся более трех лет. *Под разновозрастным обучением* мы понимаем совместную деятельность детей разного возраста, направленную на решение как общих для всех, так и частных, в зависимости от возраста, образовательных и воспитательных задач.

Отличительной особенностью разновозрастной группы является качественно новый социальный опыт межличностных взаимоотношений. В такой группе ребёнок на протяжении всего обучения имеет естественную возможность не только наблюдать способы межличностных взаимоотношений, но и быть активным их участником.

Режим занятий по Программе предполагает два занятия в неделю по 2 академических часа для занятия, перерыв по 15 минут между часами.

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

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

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи программы.

Образовательные:

- 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 (3 взрослый – 1 взрослый);
- развивать использование различных систем и видов физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- развивать методику выполнения специальных физических упражнений для подготовки к сдаче нормативов по стрельбе из лука;
- Формировать опыт судейства и организации соревнований.

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 расширению знаний о системах по укреплению здоровья;
- формировать навыки здорового образа жизни и гармонического физического развития;
- содействовать укреплению здоровья и физическому развитию учащихся, умению выдерживать высокие физические нагрузки;
- уметь применять способы оказания первой медицинской помощи;
- уметь применять методы 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;
- закреплять навыки 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

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

Задачи:

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

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

В процессе освоения программы учащимся прививаются 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. Выбатываются 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 Учебных планах, в Таблице 2 и 3.

Таблица 2.
Учебный план группы УУ-1 (углубленный уровень)

№ темы	Тема занятия	Базовый уровень		Форма контроля
		Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний	Всего количество часов: 8		
1.1	- Общие требования безопасности	8		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: 92		
	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	90	Оценка техники выполнения технических элементов.
Раздел 4. Специальная физическая подготовка		Всего количество часов: 40		
5.1	Основные упражнения – непосредственно стрельба. Специальные двигательные качества: - выносливость	2	38	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования
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: 6		
	- проверка выполнения контрольных нормативов -участие в соревнованиях (муниципальные, районные, товарищеские)	2	4	Сдача тестовых нормативов, результаты участия в соревнованиях
Раздел 7. Восстановительные мероприятия		Всего количество часов: 6		
	- плавание - гимнастика, пилатес	2	4	

	- подвижные игры с мячом - кросс			
ИТОГО		20	196	
		216		

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 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.

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.

Занятия в стрелковом тире или на стрельбище необходимо проводить в спортивной одежде (тетива не должна цеплять детали одежды) и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

В помещении должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми

медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

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.

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

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

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

Тема № 1.4. История развития стрельбы из лука

Возникновение и развитие стрельбы из лука. Основные функции стрельбы из лука в Древнем мире и в средние века. Особенности техники выполнения выстрела из лука и различия в изготовлении материальной части оружия у различных народов мира. Современный этап развития стрельбы из лука.

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

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

Тема № 1.5. Баллистика

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

Силы, воздействующие на стрелу во время ее полета.

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

Образование траектории полета стрелы, элементы траектории.

Понятие о прицеливании. Основные факторы, определяющие рассеивание выстрелов.

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

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

Характеристика мест для занятий стрельбой из лука: стрелковый тир (или другое отвечающее необходимым требованиям помещение), стрельбище. Современные требования к оборудованию и устройству мест для занятий и проведения соревнований по стрельбе из лука: размеры, освещение, вентиляция, температурный режим и т.п. Информационная аппаратура.

Щиты. Мишени. Оружие: луки, стрелы. Характеристика материальной части оружия: луков, стрел, наконечников для стрел, оперения, хвостовиков, тетивы, прицельных приспособлений, полочек, кликеров, плунжеров и т.п.

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

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

Одежда стрелка 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.

Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.

Ощущения, восприятия, внимание, память, эмоции, мышление, представление и специализированные их проявления в спортивной деятельности.

Влияние занятий физической культурой и спортом на организм спортсмена. Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных

процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Тема № 1.8 Гигиена, режим, закаливание

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

Гигиена 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.

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

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

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

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

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

Тема № 1.11 Правила соревнований, их организация и проведение.

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

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

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

Снаряжение и инвентарь. Мишени. Правила безопасности.

Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их

оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований.

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

Тема № 1.12 Планирование спортивной тренировки

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Исходные данные для планирования. Разновидности планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени - период, этап, месяц, неделю).

Основные формы планирования спортивной тренировки.

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 пробойны на мишени, тем стрельба более кучная, а если же расстояние между пробойнами 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): *Теория:* направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, предусматривает развитие и совершенствование основных физических качеств, обучающихся - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Для развития выносливости используются упражнения из легкой атлетики кросс, для развития силы, ловкости и гибкости применяются упражнения из спортивной гимнастики. Спортивные игры применяются в развитии координации, быстроты, ловкости.

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

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

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

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

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

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

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

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка (90 часов).

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

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

Основными задачами технической подготовки являются:

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

Решение первой задачи состоит в обучении спортсменов основным элементам техники выполнения выстрела, к которым относится прицеливание (как процесс), натяжение лука, выполнение выпуска (расслабление пальцев и освобождение тетивы из захвата).

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

Выполнение выпуска предусматривает также множество последовательно и одновременно выполняемых микро действий, обеспечивающих продолжающееся натяжение лука, движение руки, удерживающей тетиву в плоскости выстрела, расслабление пальцев и сход с них тетивы. Все эти движения должны быть строго согласованными с действиями руки, удерживающей лук и обеспечивающей надежный упор (постоянно возрастающее сопротивление давлению лука).

Натяжение лука предусматривает согласованную работу мышц руки, удерживающей лук, и мышц руки и спины, выполняющих его.

Этот элемент состоит из ряда микро действий, обеспечивающих удержание лука, удержание тетивы, положение предплечья руки, удерживающей лук, согласованную работу мышц спины и руки, выполняющей натяжение и удержание лука, выполняется одновременно с прицеливанием и выпуском.

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

К частным педагогическим задачам можно отнести изолированное совершенствование:

- основных элементов техники выстрела (прицеливания, натяжения лука и выполнения выпуска);

- элементов выстрела (изготовка, способ удержания лука, удержание тетивы, управления дыханием, собственно прицеливание);

- микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы, способа натяжения лука, способа удержания тетивы и т.п.);

- техники выполнения выстрела в целом.

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.

Практика: 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.

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

Изготовка определяется положением ног, туловища, рук, головы.

Положение ног.

Стрелок (правша) обычно стоит левым боком к мишени. Ноги, представляющие опору для всего тела, т.к. стрельба ведется в вертикальном положении, должны быть выпрямлены.

Изготовка.

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

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

Положение туловища.

В изготовке стрелка из лука - это положение может быть оценено условной вертикальной осью. В зависимости от индивидуальных особенностей эта ось может располагаться строго вертикально или с небольшим наклоном вперед. При таком положении туловища легче уменьшить нежелательное касание и давление тетивы на грудь стрелка.

Положение туловища должно подчиняться основному требованию – создавать биомеханическую опору и сохранять ее в течение всего времени выполнения выстрела. В связи с этим работа мышц туловища должна быть как можно менее вариативной, что требует постоянной тренировки.

Положение туловища определяется расположением характерных его точек (живота, таза, а также оси, проходящей через тазобедренные суставы).

Положение головы.

Голова стрелка повернута лицом к мишени. Мышцы шеи, удерживающие голову в вертикальном положении и участвующие в повороте головы, не должны быть излишне напряжены. В противном случае это может нарушить кровоток, привести к чрезмерному напряжению мышц туловища и руки, выполняющей натяжение лука, что, в свою очередь, может вызвать дезкоординацию движений и, как следствие, возникновение ошибок.

Положение головы должно быть однообразным и не меняться в процессе выполнения выстрела, иначе это может негативно сказаться на качестве прицеливания.

Расстояние между глазами (ведущим глазом) и хвостовиком стрелы всегда должно быть постоянным, поэтому зубы должны быть плотно сжаты. Точки (точка) соприкосновения тетивы и лица (кончик носа, середина подбородка, справа от лица) должны быть постоянными.

Нижняя челюсть должна плотно соприкасаться с верхней частью кисти и пальчиком, т.к. кисть руки, выполняющей натяжение лука, движется вдоль челюстной кости и однообразное место касания служит постоянным ориентиром правильности движения руки.

Ведущий глаз должен располагаться на одинаковом расстоянии от плоскости выстрела для того, чтобы тетива не заслоняла мушку прицела.

Положение руки, удерживающей лук.

Левая (обычно) рука, удерживающая лук, поднята в сторону мишени, выпрямлена и находится по отношению к оси позвоночного столба примерно под углом 90° (изменение этого угла зависит от дистанции). Рука должна быть выпрямлена и закреплена в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах. Это закрепление осуществляется за счет одновременного напряжения мышц антагонистов для каждого сустава. Рука, удерживающая лук, активно сопротивляется увеличивающемуся давлению лука в процессе его натяжения. Кисть, предплечье и плечо во время натяжения и удержания растянутого лука должны представлять собой жесткую систему вместе с плечевым поясом и головой.

Положение кисти руки, удерживающей лук.

Положение кисти определяется выбранным способом удержания лука (хватом). Для удержания лука существует несколько видов хвата, различающихся по расположению ладони и пальцев на рукоятке лука: низкий, средний, высокий.

Каждый из них имеет свои достоинства и недостатки. Общим для всех видов хвата является то, что рукоятка лука вставляется в «вилку», образуемую большим и указательным пальцами.

Плечевой сустав должен быть, во-первых, максимально опущен вниз, во-вторых, по возможности, насколько позволяет беспрепятственный проход тетивы, приближен к плоскости выстрела. В таком положении плечевого сустава моменты внешних сил при растягивании лука оказываются минимальными, и, следовательно, уменьшается напряжение мышц, удерживающих лук. Уменьшается количество мышечных групп, фиксирующих

лопатку в исходном положении, в следствии чего облегчается процесс управления ими. Все это делает изготовку менее вариативной и более стабильной - в этом главное условие ее рациональности.

Положение правой руки.

Правая рука осуществляет захват, удержание и выпуск тетивы, а также участвует в натяжении лука.

Захват - способ удержания тетивы - может быть глубоким и средним. Наиболее распространен глубокий захват. Он характеризуется тем, что кисть руки, осуществляющей захват, располагается перпендикулярно тетиве (перед натяжением лука).

Все технические элементы выполняются на фоне надежного упора в лук, равномерного натяжения лука и поддержания общей позы.

При выполнении этого упражнения используется метод последовательного переключения внимания на отдельные элементы.

- Приняв изготовку, выполнить длительное удержание мушки в районе прицеливания.

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

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

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

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

- стрельба по мишени на кучность.
- стрельба в заранее определенный район прицеливания по мишени.
- стрельба с установкой на максимальный результат с различных дистанций в отдельных сериях.
- стрельба с установкой на результат с уменьшением времени, отводимого на стрелковую серию с изменением темпа и ритма стрельбы.
- дуэльная стрельба.
- контрольная стрельба.
- стрельба в усложненных метеорологических условиях.

- стрельба с искусственно вводимыми помехами (замена отдельных элементов материальной части: лук, тетива, напальчник и т.п.; изменение освещенности; введение звуковых раздражителей и т.п.).

- стрельба на соревнованиях.

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

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

Тактику стрельбы из лука целесообразно рассматривать как:

- тактику выполнения одиночного выстрела.

- тактику выполнения стрелковой серии.

- тактику выполнения стрелкового упражнения в целом.

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.

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

Выполнение выпуска предусматривает также множество последовательно и одновременно выполняемых микро действий, обеспечивающих продолжающееся натяжение лука, движение руки, удерживающей тетиву в плоскости выстрела, расслабление пальцев и сход с них тетивы. Все эти движения должны быть строго согласованными с действиями руки, удерживающей лук и обеспечивающей надежный упор (постоянно возрастающее сопротивление давлению лука).

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

К частным педагогическим задачам можно отнести изолированное совершенствование:

- основных элементов техники выстрела (прицеливания, натяжения лука и выполнения выпуска);
- элементов выстрела (изготовка, способ удержания лука, удержание тетивы, управления дыханием, собственно прицеливание);
- микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы, способа натяжения лука, способа удержания тетивы и т.п.);
- техники выполнения выстрела в целом.

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

Дополнительная информация направлена непосредственно на *сознание* спортсмена.

Источником ее является рассказ и показ. Эта информация помогает составить представление о выполняемых движениях, допускаемых ошибках, расхождении фактического состояния с заданным, о результативности двигательных действий в целом.

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

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

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

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

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

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

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

Теория: Под тактической подготовкой в стрельбе из лука понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения.

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

Тактику стрельбы из лука целесообразно рассматривать как:

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

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

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) (40 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.

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

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

Тема 5.1 Развитие выносливости

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

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

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

В стрельбе из лука присутствуют все перечисленные виды утомления. 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.

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 5.2 Скоростные способности

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

Скоростные способности подразделяются на группы:

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

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

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

Тема 5.3 Развитие ловкости

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

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

В структуре координационных способностей следует выделять:

- Способность к овладению новыми движениями.

- Умение дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими.

- Способность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности.

Тема 5.4 Комплексная разминка стрелка из лука

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

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

К разминке предъявляются следующие основные требования:

- Упражнения должны быть простыми, доступными и знакомыми спортсменам.

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

Раздел 5. Инструкторская и судейская практика (10 часов).

Организация соревнований по стрельбе из лука. Подготовка положения о соревнованиях. Ведение протокола соревнования. Подведение итогов, подсчет очков.

Раздел 6. Контрольные испытания, соревнования (6 часов).

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

Раздел 7. Восстановительные мероприятия (6 часов).

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

Таблица 3.

Учебный план группы 2 года обучения УУ-2 (углубленный уровень)

№ темы	Тема занятия	Базовый уровень		Форма контроля
		Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний	Всего количество часов: 8		
1.1	- Общие требования безопасности	8		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: 92		
	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	90	Оценка техники выполнения технических элементов.
Раздел 4. Специальная физическая подготовка		Всего количество часов: 40		
5.1	Основные упражнения – непосредственно стрельба. Специальные двигательные качества: - выносливость	2	38	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования
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: 6		
	- проверка выполнения контрольных нормативов -участие в соревнованиях (муниципальные, районные, товарищеские)	2	4	Сдача тестовых нормативов, результаты участия в соревнованиях
Раздел 7. Восстановительные мероприятия		Всего количество часов: 6		
	- плавание - гимнастика, пилатес	2	4	

	- подвижные игры с мячом - кросс			
ИТОГО		20	196	
		216		

Содержание учебного плана 2 года обучения.

Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 часов).

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.

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.

Занятия в стрелковом тире или на стрельбище необходимо проводить в спортивной одежде (тетива не должна цеплять детали одежды) и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

В помещении должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми

медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

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.

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

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

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

Тема № 1.4. История развития стрельбы из лука

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.

Тема № 1.5. Баллистика

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

Силы, воздействующие на стрелу во время ее полета.

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

Образование траектории полета стрелы, элементы траектории.

Понятие о прицеливании. Основные факторы, определяющие рассеивание выстрелов.

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

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

Характеристика мест для занятий стрельбой из лука: стрелковый тир (или другое отвечающее необходимым требованиям помещение), стрельбище. Современные требования к оборудованию и устройству мест для занятий и проведения соревнований по стрельбе из лука: размеры, освещение, вентиляция, температурный режим и т.п. Информационная аппаратура.

Щиты. Мишени. Оружие: луки, стрелы. Характеристика материальной части оружия: луков, стрел, наконечников для стрел, оперения, хвостовиков, тетивы, прицельных приспособлений, полочек, кликеров, плунжеров и т.п.

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

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

Одежда стрелка излука (для тренировок, соревнований и стрельбы 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.

Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.

Ощущения, восприятия, внимание, память, эмоции, мышление, представление и специализированные их проявления в спортивной деятельности.

Влияние занятий физической культурой и спортом на организм спортсмена. Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма.

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

Тема № 1.8 *Гигиена, режим, закаливание*

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

Гигиена 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.

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

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*

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

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

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

Тема № 1.11 *Правила соревнований, их организация и проведение.*

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

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

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

Снаряжение и инвентарь. Мишени. Правила безопасности.

Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их

оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований.

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

Тема № 1.12 Планирование спортивной тренировки

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Исходные данные для планирования. Разновидности планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени - период, этап, месяц, неделю).

Основные формы планирования спортивной тренировки.

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

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

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

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

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

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

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

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка (90 часов).

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

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

Обучение прицеливанию предусматривает освоение целого комплекса сложных и взаимосвязанных микро действий, обеспечивающих принятие рациональной изготровки, регуляцию дыхания, натяжение лука, наведение и

удержание лука в плоскости выстрела, совмещение и удержание мушки в районе прицеливания.

К частным педагогическим задачам можно отнести изолированное совершенствование:

- основных элементов техники выстрела (прицеливания, натяжения лука и выполнения выпуска);
- элементов выстрела (изготовка, способ удержания лука, удержание тетивы, управления дыханием, собственно прицеливание);
- микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы, способа натяжения лука, способа удержания тетивы и т.п.);
- техники выполнения выстрела в целом.

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

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

Дополнительная информация направлена непосредственно на *сознание* спортсмена. Источником ее является рассказ и показ. Эта информация помогает составить представление о выполняемых движениях, допускаемых ошибках, расхождении фактического состояния с заданным, о результативности двигательных действий в целом.

Информация о движениях, поступающая в систему управления, играет значительную роль в образовании новых умений, в закреплении и автоматизации навыков, в совершенствовании техники стрельбы в целом. Из множества разнообразных двигательных действий отбираются и закрепляются только те, которые приводят к заданному результату.

Наиболее трудной задачей является периодическое преобразование и обновление чрезвычайно прочно закрепленных действий для приведения их в соответствие с возросшим уровнем физической и психической подготовленности лучника.

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 изготовки, хвата, захвата, фиксации(прикладки);
- однообразия прицеливания;
- восприятия мышечных усилий, связанных с сопротивлением давлению лука и его натяжением;

- восприятия мышечных усилий при выполнении выпуска (спуска);
- способности распределять микро движения в микро интервалах времени;
- согласованности между прицеливанием, натяжением лука и выполнением выпуска (спуска);
- автоматизма пусковых усилий при оптимальной устойчивости лука;
- надежности техники выполнения выстрела и т.д.

Практика: 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.

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

Изготовка определяется положением ног, туловища, рук, головы.

Положение ног.

Стрелок (правша) обычно стоит левым боком к мишени. Ноги, представляющие опору для всего тела, т.к. стрельба ведется в вертикальном положении, должны быть выпрямлены.

Напряжением соответствующих мышц создается минимум внутренних степеней свободы для нижних конечностей и нижней части туловища, т.е. движения во всех суставах (голеностопных, коленных, тазобедренных) должны быть минимальны.

Изготовка.

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

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

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

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

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

Положение туловища.

В изготовке стрелка из лука - это положение может быть оценено условной вертикальной осью. В зависимости от индивидуальных особенностей

эта ось может располагаться строго вертикально или с небольшим наклоном вперед. При таком положении туловища легче уменьшить нежелательное касание и давление тетивы на грудь стрелка.

Положение головы.

Голова стрелка повернута лицом к мишени. Мышцы шеи, удерживающие голову в вертикальном положении и участвующие в повороте головы, не должны быть излишне напряжены. В противном случае это может нарушить кровоток, привести к чрезмерному напряжению мышц туловища и руки, выполняющей натяжение лука, что, в свою очередь, может вызвать дезкоординацию движений и, как следствие, возникновение ошибок.

Положение головы должно быть однообразным и не меняться в процессе выполнения выстрела, иначе это может негативно сказаться на качестве прицеливания.

Расстояние между глазами (ведущим глазом) и хвостовиком стрелы всегда должно быть постоянным, поэтому зубы должны быть плотно сжаты. Точки (точка) соприкосновения тетивы и лица (кончик носа, середина подбородка, справа от лица) должны быть постоянными.

Нижняя челюсть должна плотно соприкаться с верхней частью кисти и напальчником, т.к. кисть руки, выполняющей натяжение лука, движется вдоль челюстной кости и однообразное место касания служит постоянным ориентиром правильности движения руки.

Ведущий глаз должен располагаться на одинаковом расстоянии от плоскости выстрела для того, чтобы тетива не заслоняла мушку прицела.

Положение руки, удерживающей лук.

Рука, удерживающая лук, активно сопротивляется увеличивающемуся давлению лука в процессе его натяжения. Кисть, предплечье и плечо во время натяжения и удержания растянутого лука должны представлять собой жесткую систему вместе с плечевым поясом и головой.

Положение кисти руки, удерживающей лук.

Положение кисти определяется выбранным способом удержания лука (хватом). Для удержания лука существует несколько видов хвата, различающихся по расположению ладони и пальцев на рукоятке лука: низкий, средний, высокий.

Положение правой руки.

Правая рука осуществляет захват, удержание и выпуск тетивы, а также участвует в натяжении лука.

Захват - способ удержания тетивы - может быть глубоким и средним. Наиболее распространен глубокий захват. Он характеризуется тем, что кисть руки, осуществляющей захват, располагается перпендикулярно тетиве (перед натяжением лука).

Тетива захватывается тремя пальцами таким образом, чтобы нагрузка на них была по возможности равномерной, а сама тетива располагалась на крайнем сгибе дистальных фаланг пальцев (указательный, средний, безымянный). Остальная часть пальцев и ладонь должны быть по возможности

выпрямлены. Большой палец и мизинец насколько можно должны быть расслаблены. При среднем захвате тетива находится примерно на середине дистальных фаланг пальцев. Хвостовик стрелы помещается между указательным и средним пальцами и не должен касаться или зажиматься при натяжении лука и выпуске стрелы. С этой целью на напальчнике устанавливается супинатор.

- Приняв изготовку, выполнить натяжение лука правой рукой, вытягивая стрелу из-под кликера без выпуска ее после щелчка кликера. Обратить внимание на сохранение надежного упора в лук и равномерное и плавное натяжение с сохранением временных характеристик реального выстрела. Для повышения эффекта от этого упражнения желательно выполнять прицеливание по мишени. Выполнение этого упражнения помогает исправить ошибки, связанные с произвольной реакцией на щелчок кликера и сохранением устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень».

- Приняв изготовку, выполнить выстрел. Внимание обратить на правильный захват тетивы, оптимальное напряжение пальцев руки, осуществляющей выпуск, и одновременное, по возможности полное и мгновенное их расслабление.

Все технические элементы выполняются на фоне надежного упора в лук, равномерного натяжения лука и поддержания общей позы.

При выполнении этого упражнения используется метод последовательного переключения внимания на отдельные элементы.

- Приняв изготовку, выполнить длительное удержание мушки в районе прицеливания.

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

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

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

- стрельба по мишени на кучность.
- стрельба в заранее определенный район прицеливания по мишени.
- стрельба с установкой на максимальный результат с различных дистанций в отдельных сериях.
- стрельба с установкой на результат с уменьшением времени, отводимого на стрелковую серию с изменением темпа и ритма стрельбы.
- дуэльная стрельба.

- контрольная стрельба.
- стрельба в усложненных метеорологических условиях.
- стрельба с искусственно вводимыми помехами (замена отдельных элементов материальной части: лук, тетива, напальчник и т.п.; изменение освещенности; введение звуковых раздражителей и т.п.).
- стрельба на соревнованиях.

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

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 излука предвидеть возможные негативные воздействия на него определенных факторов (внешние, внутренние) и осуществлять оперативную коррекцию двигательных действий для обеспечения эффективного прицельного выстрела.

Тактика выполнения стрелковой серии является составной частью выполнения упражнения в целом и определяется как проявление способности стрелка из лука управлять своим поведением в процессе выполнения стрелковой серии (грамотно распределить отведенное на нее количество времени и сил), т.е. увеличить или уменьшить время отдыха, изменить его содержание в зависимости от уровня физической и психической подготовленности, самочувствия, наличия травм и т.д.; внести по мере необходимости коррективы в прицельные приспособления, заменить стрелу и т.д.; правильно определить момент подготовки и выполнения следующего выстрела в зависимости от изменений условий внешней среды (порывы ветра, интенсивность осадков и т.п.) с учетом результативности одиночных выстрелов, возможного изменения установки на выстрел, динамики психического состояния.

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

Теория: 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».*

Практика: 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 микро движения в микро интервалах времени;
- согласованности между прицеливанием, натяжением лука и выполнением выпуска (спуска);
- автоматизма пусковых усилий при оптимальной устойчивости лука;
- надежности техники выполнения выстрела и т.д.

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

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

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

Теория: Под тактической подготовкой в стрельбе из лука понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения.

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

Тактику стрельбы из лука целесообразно рассматривать как:

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

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

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) (40 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. В теории и методике спорта принято понимать под физической подготовкой спортсмена процесс развития его физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях.

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

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

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

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

Тема 5.1 Развитие выносливости

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

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

- умственное (связанное с интенсивным характером мыслительных процессов);

- сенсорное (утомление различных анализаторов);

- эмоциональное (как следствие интенсивных эмоциональных переживаний);
- физическое (вызванное продолжительными мышечными напряжениями).

В стрельбе из лука присутствуют все перечисленные виды утомления. 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 5.2 **Скоростные способности**

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

Скоростные способности подразделяются на группы:

- скорость простой и сложной реакции (измеряется латентным временем реагирования);
- скорость выполнения отдельных двигательных актов (измеряется величинами скорости и ускорения при выполнении отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением);
- частота движений - темп (измеряется количеством движений в единицу времени).

Тема 5.3 Развитие ловкости

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

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

В структуре координационных способностей следует выделять:

- Способность к овладению новыми движениями.
- Умение дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими.
- Способность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности.

Тема 5.4 Комплексная разминка стрелка из лука

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

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

К разминке предъявляются следующие основные требования:

- Упражнения должны быть простыми, доступными и знакомыми спортсменам.
- Выполнение комплекса упражнений должно привести организм стрелка в состояние оптимальной психофизической готовности.

Раздел 5. Инструкторская и судейская практика (10 часов).

Организация соревнований по стрельбе из лука. Подготовка положения о соревнованиях. Ведение протокола соревнования. Подведение итогов, подсчет очков.

Раздел 6. Контрольные испытания, соревнования (6 часов).

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

Раздел 7. Восстановительные мероприятия (6 часов).

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

Образовательные:

- будет сформирована техника и тактика стрельбы из лука
- будут расширены знания об основных двигательных умениях и навыках;
- будут освоены жизненно важные двигательные умения и навыки в процессе занятий спортом;
- будет сформировано умение применять технико-тактические особенности стрельбы из лука в соревновательной деятельности;
- будут добиваться выполнения спортивного разряда (3 взрослый – 1 взрослый);
- будут развито знание различных систем и видов физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- будут знать методику выполнения специальных физических упражнений для подготовки к сдаче нормативов по стрельбе из лука;
- будет сформирован опыт судейства и организации соревнований.

Личностные (воспитательные):

- будет воспитано чувство ответственности за личный и командный результат;
- будут сформированы нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность, самоконтроль.
- будут сформированы патриотизм, трудолюбие, ответственность за свои поступки и решения;
- будут уметь эффективно взаимодействовать с обучающимися разного возраста и уровня подготовки;

Оздоровительные:

- будут расширены знания о системах по укреплению здоровья;
- будут сформированы навыки здорового образа жизни и гармонического физического развития;
- будет развито понимание укрепления здоровья и физического развития учащихся, умение выдерживать высокие физические нагрузки;

- будет уметь применять способы оказания первой медицинской помощи;
- будет уметь применять методы самоконтроля во время занятий физкультурой и спортом, во время самостоятельных занятий.

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;
- будут выработаны 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 развито понимание пользы регулярными занятиями физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Занятия начинаются с 1 сентября и заканчиваются 31 мая. Срок обучения 2 года, всего 432 часа. Период обучения на год рассчитан на 36 недель в учебном году, 2 раза в неделю, продолжительность занятия 2 академических часа, 216 часов в год. Первое полугодие составляет 17 недель, 34 занятия, 68 учебных часов. Второе полугодие составляет 19 недель, 38 занятий и 76 часов. Каникулы планируются на новогодние праздники с 01 по 08 января. Календарный учебный график представлен в Таблице 3.

Календарно-тематический план представлен в Приложении 3.3

Таблица 4.

		Календарный план первого года обучения																																																																						
		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 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 УУ-1 - 216 часов в год																																																																								

Таблица 5.

		Календарный план второго года обучения																																																																						
		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 УУ-2 - 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 № 1144н «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 в 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/>

- URL: <https://bibliogid.ru> - **Bibliogid**. Списки лучших детских книг, новинки и рецензии, писатели и иллюстраторы.
- URL: <http://www.library.ru> - **LiBRARY.RU** - информационно-справочный портал. Материалы для библиотекарей и читателей, каталог библиотечных сайтов, виртуальная справка, читальный зал, новости библиотечной жизни, форум.
- [Мегаэнциклопедия портала «Кирилл и Мефодий»](#)

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

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 регламентированного 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 прорабатывания двигательного действия.

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

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

Педагогические технологии, помогающие организовать процесс обучения, используются следующие:

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

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

Игровая технология: практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на занятиях занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игровая деятельность дает возможность повысить у обучающихся интерес к тренировочным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Технология уровневой дифференциации. С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях по стрельбе можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха.

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

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

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

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

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

2.3. Формы аттестации

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Задачи контроля:

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

Текущий и итоговый контроль

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 годовых 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.: Лика, 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 родителей.

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

Литература для детей.

15. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - М.: Лика, 2003

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 их применять в соревновательных условиях;
- уметь судить соревнования по стрельбе из лука.
- уметь рассказать и контролировать последовательность элементов выстрела
- выполнить запланированный спортивный разряд (1 юношеский, 3 взрослый)

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группах углубленного уровня по программе «Стрельба из лука. Углубленный уровень»

Таблица № 6

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

3	Натяжение лука (личного оружия) до касания тетивой подбородка, кол- раз	количество раз	8-13	7-11
4	Удержание лука в натянутом положении в позе изготовления, сек	с	15-25	10-20

3.2. Методические материалы

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

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

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

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

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

- освоение техники и тактики стрельбы из лука;
- совершенствование двигательных качеств, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения (выстрел из лука) и достижения планируемых результатов;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовки;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Заключительным этапом применения этого метода является совершенствование

технического мастерства в условиях соревнований. Ниже приводятся некоторые упражнения, направленные на совершенствование выполнения техники целостного выстрела из лука.

- стрельба по мишени на кучность.
- стрельба в заранее определенный район прицеливания по мишени.
- стрельба с установкой на максимальный результат с различных дистанций в отдельных сериях.
- стрельба с установкой на результат с уменьшением времени, отводимого на стрелковую серию с изменением темпа и ритма стрельбы.
- дуэльная стрельба.
- контрольная стрельба.
- стрельба в усложненных метеорологических условиях.

- стрельба с искусственно вводимыми помехами (замена отдельных элементов материальной части: лук, тетива, напальчник и т.п.; изменение освещенности; введение звуковых раздражителей и т.п.).

- стрельба на соревнованиях.

Комплекс упражнений для улучшения осанки.

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

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

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

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

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

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

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

Комплекс упражнений для глаз.

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

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

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

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

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

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

7. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

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

9. Потереть ладони друг о друга (1 мин.) и легко, без усилий прикрыть ими закрытые глаза, чтобы полностью закрыть их от света.

Облокотиться на стол(подойдет «поза кучера») и посидеть спокойно 3-4 мин.Дать возможность «расслабиться» мозгу, стараться в это время ни о чем не думать.

Комплекс упражнений для произвольного управления дыханием и улучшения дыхательной функции

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

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

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

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

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

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

7. И.п. – лежа на спине руки внизу, в стороны, за головой или 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 пониже, нажимая руками на нее, затем поднять в исходное положение.

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

Упражнения для позвоночника

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

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

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

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

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

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

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

Комплекс ОРУ для укрепления суставов

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

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

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

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

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

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

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

8. И. п.— из вися 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 вися спереди.

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

Примерные упражнения на развитие выносливости

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

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

3. «Ступенька» – степ – тест.

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

5. Вис на перекладине, согнув руки.

Комплекс упражнений для развития гибкости:

1. Наклоны.

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

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

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

2. Боковые наклоны.

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

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

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

3. Вращения.

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

То же, но вращение корпусом.

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

4. Повороты.

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

Руки перед грудью. Повороты корпуса с махом руками.

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

5. Прогибания.

Держаться за опору (стол, подоконник), колени не сгибать. Пружинистые прогибания спины.

То же, но пружинистые прогибания с махом ноги назад-вверх («кольцо»).

Из положения стоя перейти в «ласточку».

6. Махи.

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

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

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

7. Приседания.

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

Ноги вместе, руки за головой. Приседание на носках.

Пружинистые прыжки на корточках.

8. Дыхательные упражнения.

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

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

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

Комплекс упражнений для развития подвижности плечевого сустава и лопаток :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основы растяжки для стрелков из лука

Вращение плечами

Поднимите вашу лопатку и вращайте ее 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.

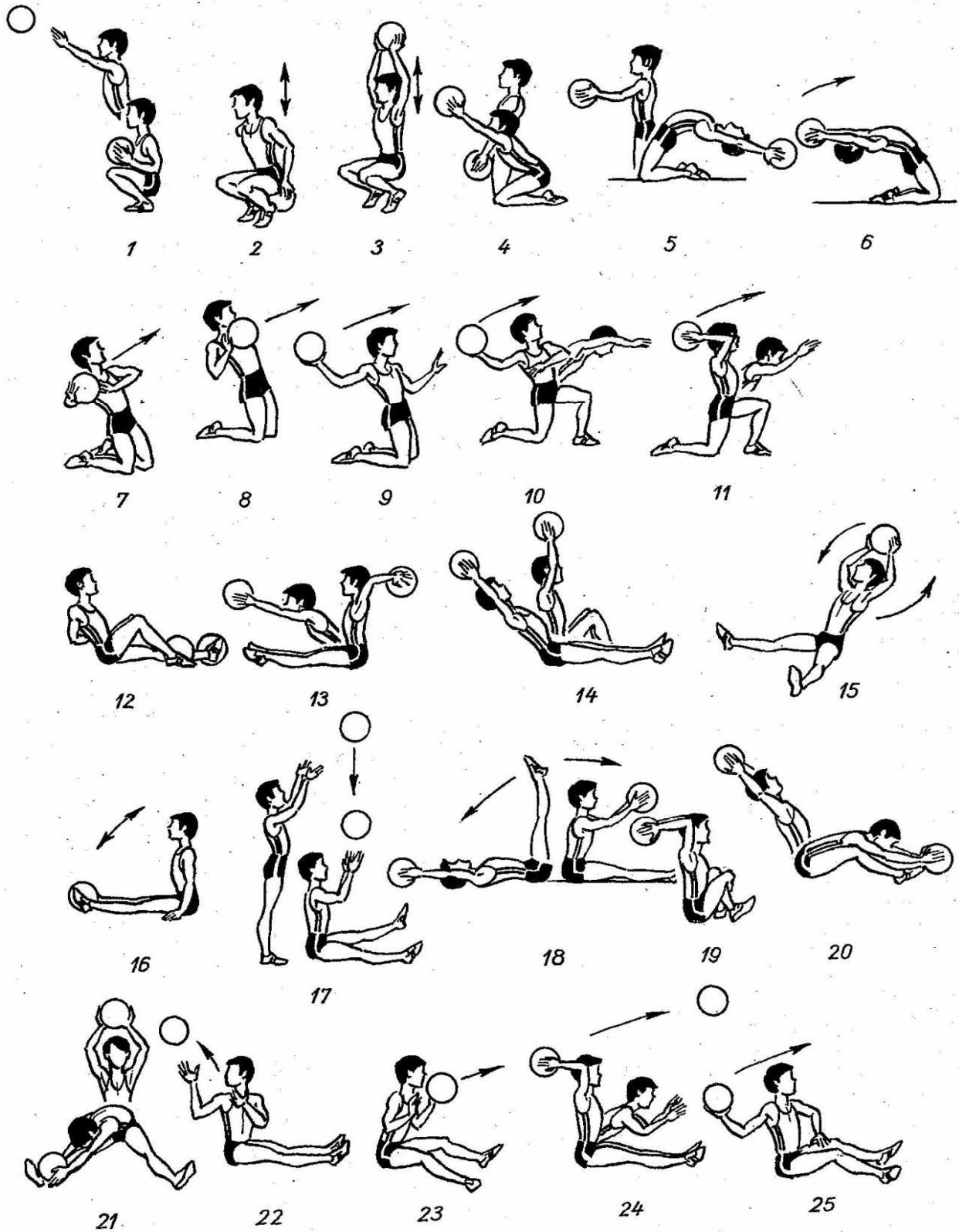
Массаж предплечья

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 раз.

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 олимпиада' 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 реинновым жгутом • III. Упражнение выстрела с учебным (лёгким) луком
IV. Упражнение выстрела для соревнований

Первые две формы (терминология, память, 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 четвёртой формами, 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

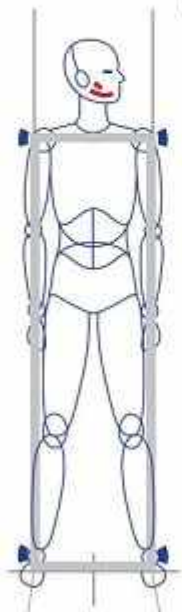
Понятия: лучная рука (рука, упирающаяся в лук), тянущая тетиву рука (пишущая рука*), тянущие лопатка/локоть, глаз прицеливания - глаз со стороны тянущей руки; точка прицеливания - это точка в любом месте щита или мишени, как в центре, так и на 'выносе' (отклонение прицеливания от центра в ветер и дождь); 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

► **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:**

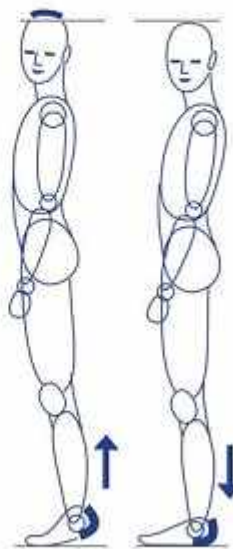
- к щиту левым боком;
- ноги на ширине плеч (устойчивость параллелепипеда);
- стопы в их наиболее натуральной позиции (почти параллельны относительно друг друга и щита);*
- зубы верхней и нижней челюстей легко соприкасаются (стабилизирует расстояние между глазом прицеливания и подбородком)

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



► **ОПРЕДЕЛИТЬ:**

- точку прицеливания;
- оставаться на ней смотреть



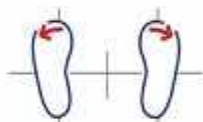
► **КОНТРОЛЬ:**

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

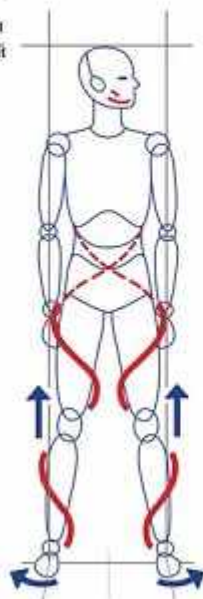
- Ощущать/чувствовать:
 - исходное положение тела без отклонений;
 - подбородок указывает на точку прицеливания;
 - зубы легко соприкасаются

► **РАЗВЕРНУТЬ:**

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



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

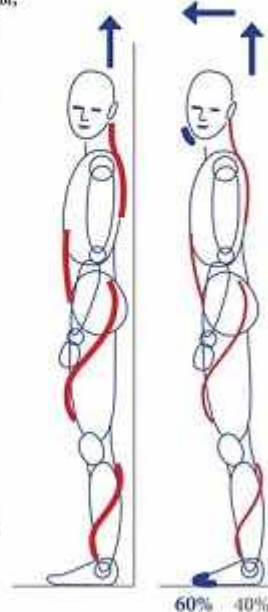


► **ВЫТЯНУТЬСЯ:**

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

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

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

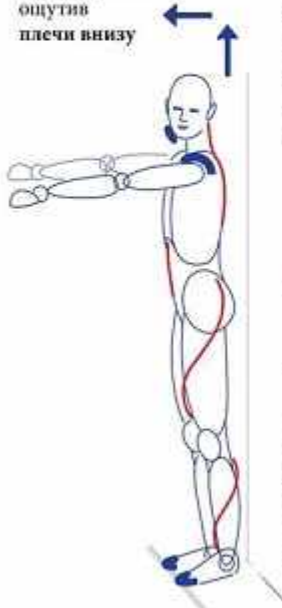


► **ОПЕРЕТЬСЯ:**

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

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

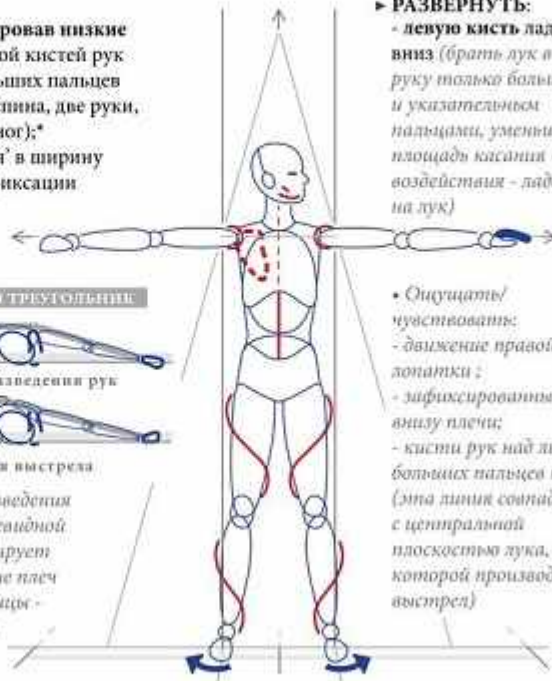
► **ПОДНЯТЬ:**
 - прямые руки
 перед грудью,
 ощутив
 плечи внизу



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

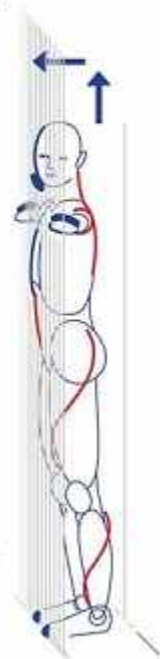


* Остановка разведения
 рук на трапециевидной
 формации фиксирует
 низкое положение плеч
 и груди, а позиция -
 наиболее ровное



► **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
 визуу плечи;
 - кисти рук над линией
 больших пальцев ног
 (эта линия совпадает
 с центральной
 плоскостью лука, в
 которой производится
 выстрел)



ПОЛОЖЕНИЕ - ИЗГОТОВКА / ПОЛОЖЕНИЕ - ВЫПУСК / ВОССТАНОВИТЬ

► **ТЯНУЩАЯ РУКА*:**

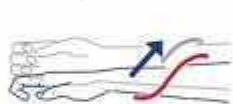
- под подбородком сформировать крюк из трёх пальцев нишуей руки (запястье выпрямлено);
- предплечье чуть развернуть по часовой стрелке (ряды суставов крюка пальцев теперь вертикальны)**

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

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

► **КОНТРОЛЬ ВЫСОТЫ ЛОКТЕЙ:**

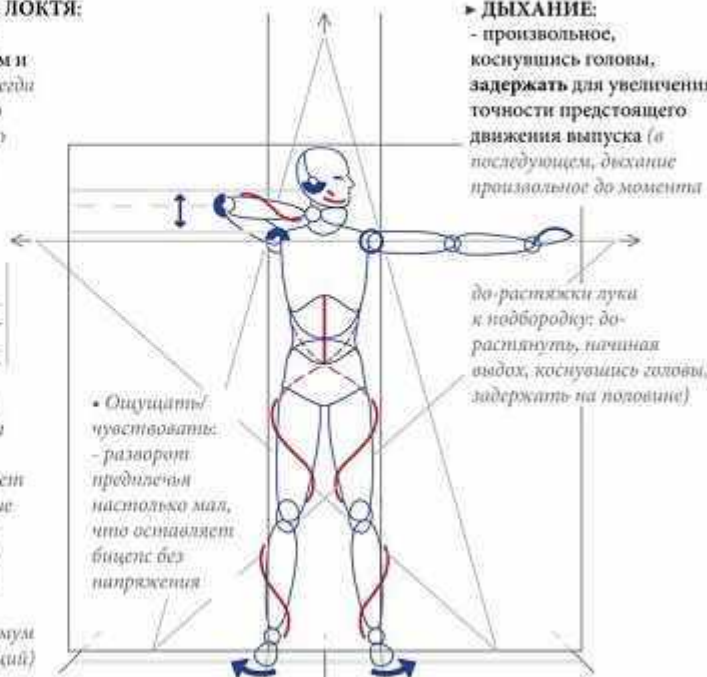
- локоть тянущей руки находится между плечом и мочкой уха (с луком - всегда выше стрелы, наскользя позволяет длина нижнего из трёх пальцев крюка - комфортность глубины его изгиба на тетиве)



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

► **ДЫХАНИЕ:**

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



до-растяжки лука к подбородку: до-растянуть, начиная выдох, коснувшись головы, задержать на половине)

• Ощущать/чувствовать: - разворот предплечья настолько мал, что оставляет бицепс без напряжения

ПОЛОЖЕНИЕ - ИЗГОТОВКА / ПОЛОЖЕНИЕ - ВЫПУСК / ВОССТАНОВИТЬ

► **ТЯНУЩАЯ РУКА*:**

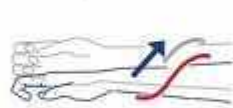
- под подбородком сформировать крюк из трёх пальцев нишуей руки (запястье выпрямлено);
- предплечье чуть развернуть по часовой стрелке (ряды суставов крюка пальцев теперь вертикальны)**

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

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

► **КОНТРОЛЬ ВЫСОТЫ ЛОКТЕЙ:**

- локоть тянущей руки находится между плечом и мочкой уха (с луком - всегда выше стрелы, наскользя позволяет 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 стягиванию с тетивы сразу трёх пальцев, придавая тетиве минимум дополнительных вибраций)

► **ДЫХАНИЕ:**

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



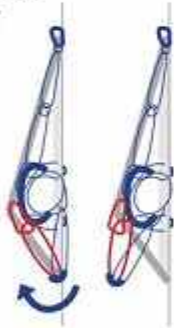
• Ощущать/чувствовать: - разворот предплечья настолько мал, что оставляет бицепс без напряжения

до растяжки лука к подбородку: до-растянуть, начиная выдох, коснувшись головы, задержать на половине)

ПОЛОЖЕНИЕ - ВЫПУСК / ВОССТАНОВИТЬ

▶ ТЯНУЩИЕ ЛОПАТКА*/ЛОКОТЬ:**

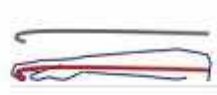
- лопатка направляет локоть по окружности корпуса за голову;
- локоть направляет крюк пальцев по линии челюсти за мочку уха



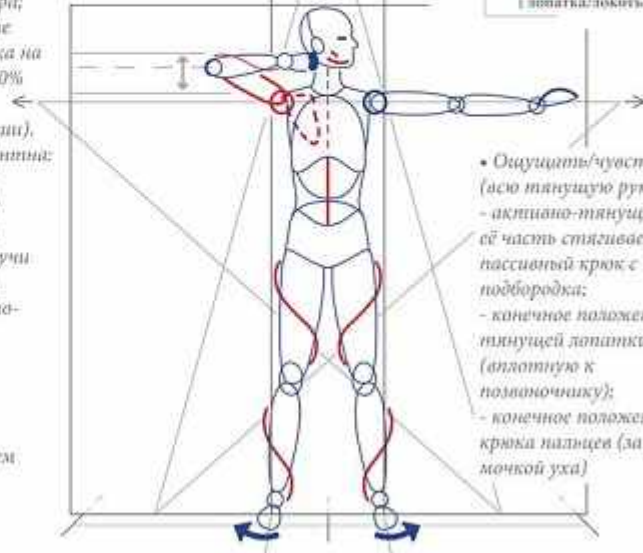
* Мышцы вокруг тянущих лопатки и плеча (до локтя) функционируют как единое целое, имея напряжение нарастающего характера

** 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 загнутого на менее загнутый и, будучи стянутым с тетивы, его форма тут же самовосстанавливается

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

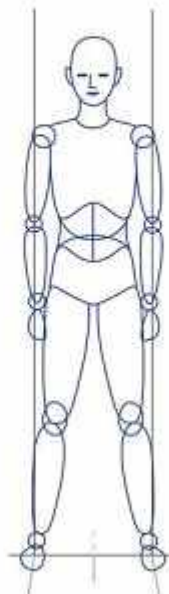


ТЯНУЩИЕ ЛОПАТКА/ЛОКОТЬ



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

- **ВОССТАНОВИТЬ:** ► **РАССЛАБИТЬ:** ► **АНАЛИЗИРОВАТЬ:**
- дыхание - все мышцы
- 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;
 - двигалась 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/ полный рост/ опора на большие пальцы стоп)*
- Сравнить высоту и подвижность плеч; сразу подним руки в стороны и, подним их сначала перед собой
- Тренировка задержки дыхания; считать до 7-и во время выдоха, на '3' или '4' задержать дыхание
- Осваивать движение тянущей руки, встан к зеркалу левым боком. На зеркале - вертикальная полоса вместо лука. Присядь. Положение - Изготовка, 'стянуть с тетивы' край пальцев, увидев тянущий локоть слева от полосы - за голову.

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 приладки (тетивы на середине подбородка), полная растяжка (расстояние между точкой упора и прикладкой); воображаемая **горизонтальная линия выстрела** - это линия до-тяга 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)

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

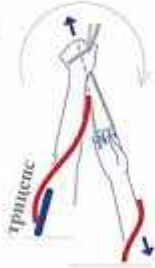
► **РАЗМЕСТИТЬ:**

- 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*:**

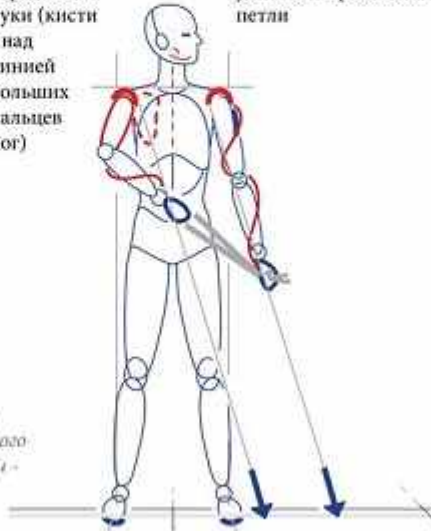
- предплечья по **часовой стрелке** (для стрелков с **правой** плечевой - тянущей рукой)



- **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 (кисти - над линией больших пальцев ног)



► **ПОД-РАСТЯНУТЬ:**

- резину; **почувствовать** 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

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)

• Осязают/чувствуют:
 - 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 и выстрел



• Осязают/чувствуют:
 - высоту тянущего локтя - между плечевым суставом и мочкой уха

► РАСТЯНУТЬ:

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

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

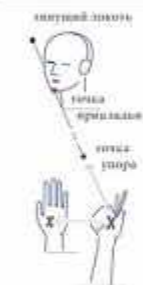
3

II. УПРАЖНЕНИЕ ВЫСТРЕЛА С РЕЗИНОВЫМ ЖГУТОМ 2018 © РФСЛ

6. 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 ЛОКТЕЙ



• **Ощущать/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)

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

► **ПРИКЛАДКА:**
- тянущими лопаткой/локтем плотно завести тетиву/жгут в точку прикладки на середине подбородка



* 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

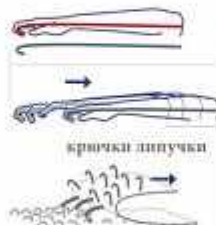
0. ПОДГОТОВИТЬ – СЕБЯ (Лук, Мишень) / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ГОЛОВА (Корректировка) / 2. СМОТРЕТЬ (Упор-прицел) – ЗАВЕСТИ (Локоть) / 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / 5. СЕБЯ – ВОССТАНОВИТЬ

► **ВЕРНУТЬ ВЗГЛЯД:**

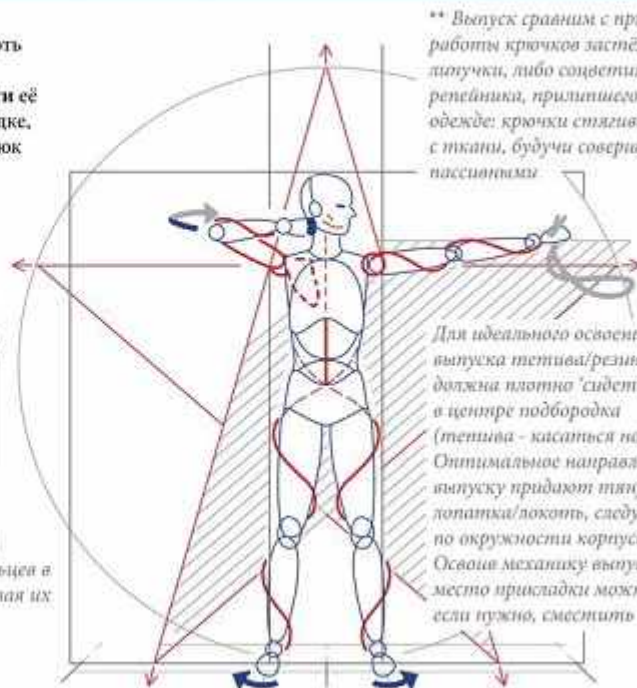
- уточняя прицеливание, **наращивать** мышечное напряжение между тянущим локтем и позвоночником

► **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 пальцев в менее загнутой, стягивая их с тетивой



** Выпуск сравним с принципом работы крючков застёжки-пуговицы, либо соединения репейника, прилипающего 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 выпуску придают тянущие лопатка/локоть, следующие по окружности корпуса. Освоив механику выпуска, место прикладки можно, если нужно, сместить

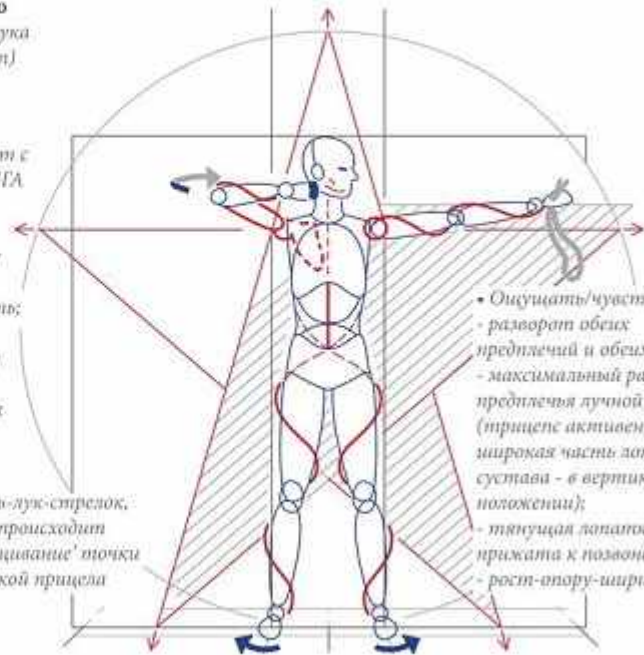
0. ПОДГОТОВИТЬ - СЕБЯ (Лук, Мишень) / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ - ГОЛОВА (Корректировка) / 2. СМОТРЕТЬ (Упор-прицел) - ЗАВЕСТИ (Локоть) / 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) - ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ - ПРОДЕРЖАТЬ / 5. СЕБЯ - ВОССТАНОВИТЬ

► **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 пальцев за мочкой уха

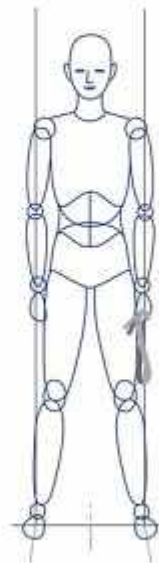
В системе мишень-лук-стрелок, с ростом опыта, происходит своеобразное 'сращивание' точки упора в лук с мушкой прицела



• 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

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

- **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);
- удалось-ли точку упора лучной руки, резину в точке прикладки и тянущий локоть разместить на **конечной - прямой линии** заводки;
- удалось-ли оставить упор-прицел в **точке прицеливания** во время до-тяга/выпуска;
- установка 'дыши-думай-делай' использовалась в **правильной последовательности?**



Рекомендуется:
• *Добиться устойчивости точки упора, используя управляемое мышечное 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*
• *Овладевать мерой эластичности пассивного крюка пальцев, сравнивая их эластичность при заданиях: 'стянуть крюк пальцев с края стола' и 'стянуть с места стол'. Положив тянущую руку на стол, зацепить крюком пальцев его край, чувствовать край в сгибах дистальных суставов. Площадь столешницы представить центральной плоскостью лука, в которой движется тетива*

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

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);
- уперев 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 указательным пальцами, в глубину накладки (все пальцы слегка согнуты)

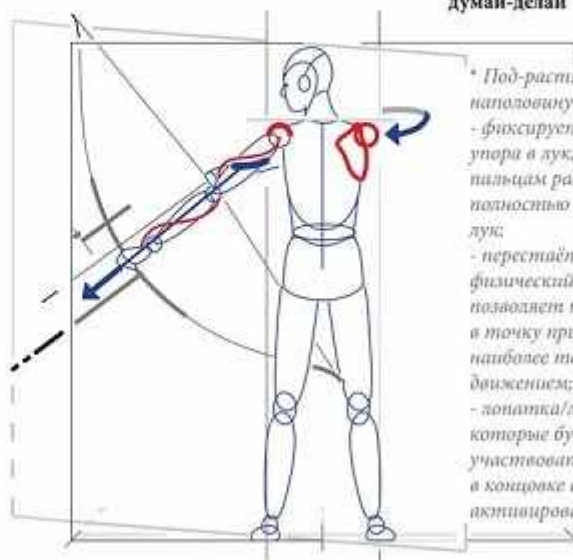
► РАЗВЕРНУТЬ:
- оба предплечья (ощущая трицепс лучной руки)



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

► ВЫГЯНУТЬ:
- зафиксировав плечи внизу, 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 концовке выстрела, активированы

► 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

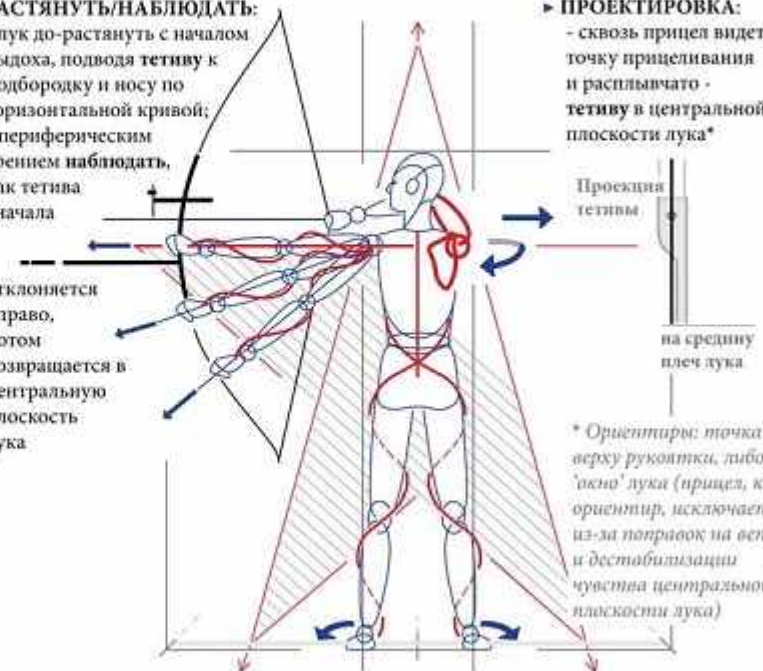
► ГОЛОВА:

- 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

отклоняется вправо, потом возвращается в центральную плоскость лука



► ПРОЕКТИРОВКА:

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

Проекция тетивы
на середину плеч лука

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

► **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; **увидеть 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 ПОД КЛИКЕРОМ

для начинающего кликер



для опытного стрелка



* 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 - признаки 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 проще сосредоточиться на взаимодействиях с луком. **ВИДЕТЬ:** чуть плавающую мушку прицела - **более чётко**, чем точку прицеливания

► 3.1 (Начинающий (еще без кликера))
ДОТЯГ/ВЫПУСК:
 - тянущие лопатка/локоть стягивают **пассивный** крюк пальцев с **плотно** сидящей в подбородке тетивы, продолжаящим 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



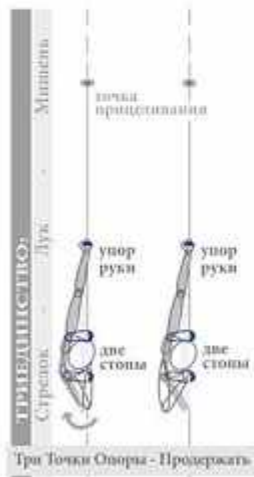
► **ПРОЧУВСТВОВАТЬ:**
 - **вертикальную** линию выстрела - тетиву, до-тягиваемую в **центральной** плоскости лука

• 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 происходят **строго** в **центральной** плоскости лука



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

► **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°

относительно оси лука) стабилен

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

• Ощущать/чувствовать: - отдача от выстрела гасится в Трёх Точках Опоры (их стабильность увеличивает точность попаданий)

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

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

• Ощущать/чувствовать:
- максимальную длину лучной руки и обеих ног;
- разворот обеих предплечий и стоп;
- вертикальный крюк пальцев - за мочкой уха;
- нижний, из трёх пальцев крюка, также касается шеи (с лёгким луком);
- тянущая лопатка прижата к позвоночнику максимально

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

- **ВОССТАНОВИТЬ:** ► **РАССЛАБИТЬ:** ► **АНАЛИЗИРОВАТЬ:** ► **ЗАПОМНИТЬ:**
- дыхание
 - все мышцы, принимающие участие в выстреле*
 - 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
 - удалось-ли направить тянущие лопатку/локоть по окружности корпуса;
 - взаимосвязь качества концевки выстрела и места попадания стрелы в щит
 - лучшее из удавшегося в произведённом выстреле

Рекомендуется:

- Предотвратить боязнь центра – уметь делать пару дел одновременно. Для этого достаточно научиться перемещать фокус внимания с 'внешнего' на 'внутреннее' и обратно – на 'внешнее';
- фаза 2 Упр./резин. жгутом;
- фаза 2 Упр./лёгким луком;
- фаза 2 Упр./соревнований

ОБЩАЯ СИЛА НАТЯЖЕНИЯ ЛУКА
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

СТРЕЛОК (рост)	МУЖЧИНА	ЖЕНЩИНА
* 1 lb = 0,45 кг		
< 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
< 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)



В процессе обретения набора специфических рефлексов (первые 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)

IV. УПРАЖНЕНИЕ ВЫСТРЕЛА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Фазы выстрела: 0. ПОДГОТОВИТЬ – СЕБЯ (Лук, Мишень) / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ТЕТИВА (Проектировка) / 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**

0. ПОДГОТОВИТЬ – СЕБЯ (Лук, Мишень) / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ТЕТИВА (Проектировка) / 2. СМОТРЕТЬ (Кашер) – ЗАВЕСТИ (Ловить) / 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;
- кряк 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) упругим фундаментом, на котором выполняется движение (Дотяг/выпуск - фаза 3)

► **РАЗВЕРНУТЬ:**

- осязающая 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

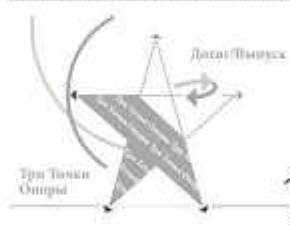
► **ПОД-РАСТЯНУТЬ*:**

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

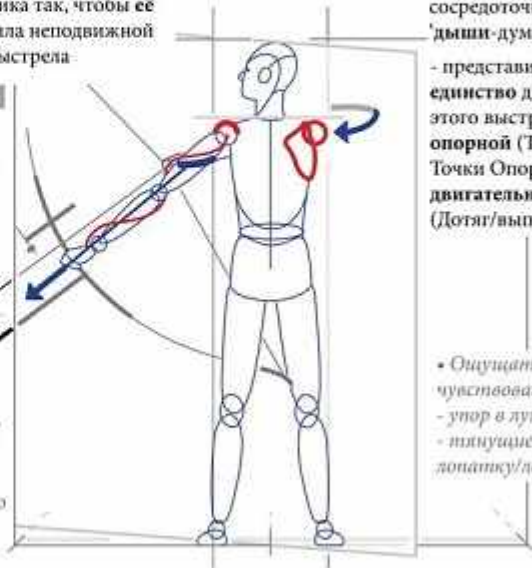
► **ОПРЕДЕЛИТЬ:**

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

(возможный) ОБРАЗ ВЫСТРЕЛА



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



- Осязать/чувствовать:
 - упор в лук;
 - тянущие лопатку/локоть.

► 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

Проектировка: тетива в центральной плоскости лука

► ПРОЕКТИРОВКА:

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



* На длинной дистанции (70 м) для сохранения полной растяжки и положения кликера, слегка отклоняют корпус в талии в направлении 'от' лица. 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'

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

► **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, жара), 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*):**

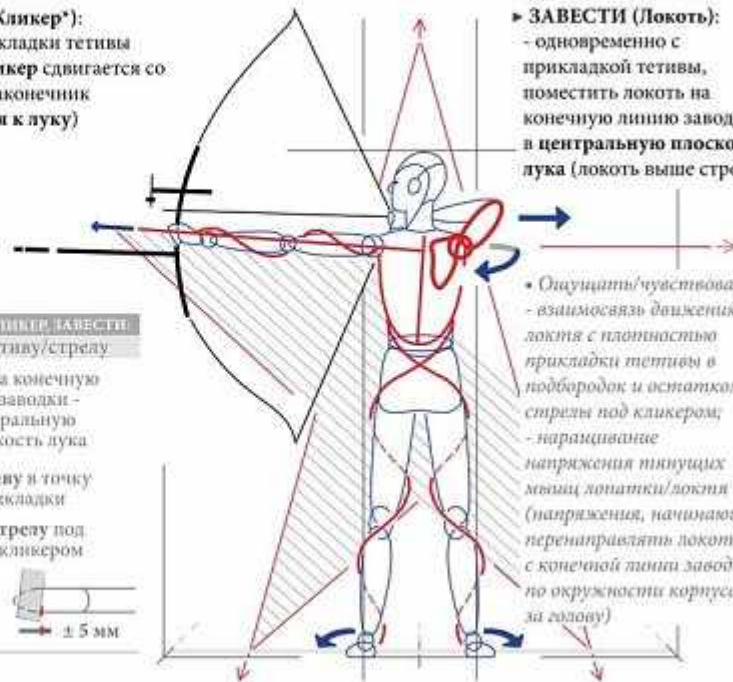
- во время прикладки тетивы видеть, что кликер сдвигается со стрелы на её наконечник (приближается к луку)



► **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; - нарастание напряжения тнущих мышц лопатки/локтя (напряжение, начинающего перенаправлять локоть с конечной линии заводки - по окружности корпуса - за голову)



6. 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

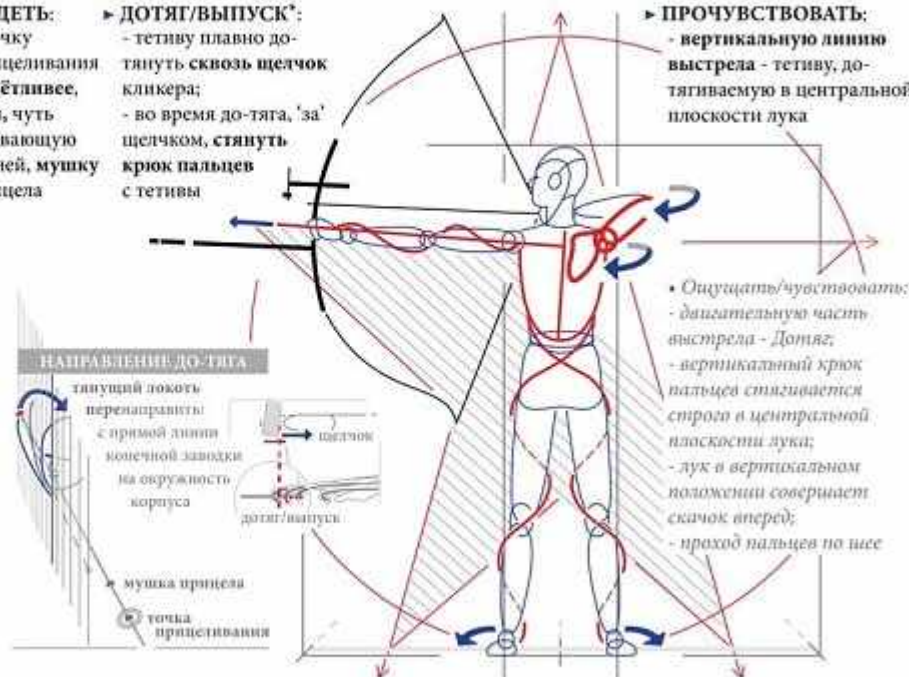
► **ВЕРНУТЬ ВЗГЛЯД:**
 - на выбранную точку прицеливания (мишень-лук-стрелок), наращивая мышечное напряжение тянущих лопатки/локтя

* Стабильность мышечного напряжения крюка пальцев плотно удерживает тетиву в точке прикладки до самого их стагивания (тренируется холостой стрельбой с закрытыми глазами: протянуть 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

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

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

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



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

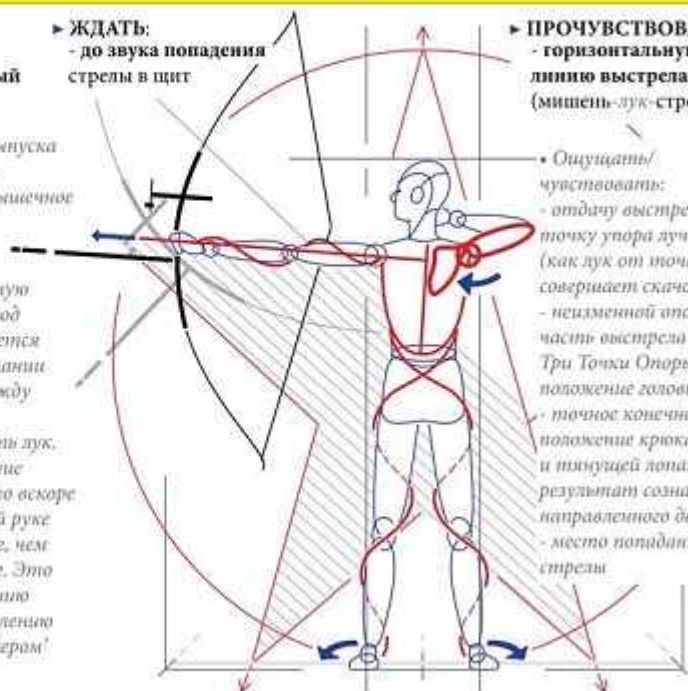
► **ПРОДЕРЖАТЬ:**
- взгляд и всё мышечное напряжение, как на момент уточнения прицела при дотяге (отдача от выстрела гасится стабильностью Трёх Точек Опоры)

► **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 пингуцей лопатки как результат сознательно-направленного движения;
- место попадания стрелы

► **ВОССТАНОВИТЬ:**
- дыхание*

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

► **РАСЛАБИТЬ:**
- 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; освещать ощущения своего наилучшего (эталонного) выстрела, удерживать его образец 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 концевки выстрела*****

*** В последнем выстреле за команду, попав в ситуацию с истекающим временем, всё внимание – на полноценную концевку выстрела

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



Рекомендуется:

- Перестать удерживать лук во время выстрела. Регулярно стрелять без страховочного инкурса на пальцах. Но вместе с помощником, подхватывающим лук после выпуска: она/он стоит за спиной стрелка; в конце подъёма 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 распушенными 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.

Педагог и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Стрелковый тир должен быть оснащен средствами пожаротушения.

При использовании тренажеров спортсмены должны быть проинструктированы по безопасному их использованию.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

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.

Тщательно проветрить стрелковый тир.

Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить исправность стрелкового и вспомогательного оборудования

Ознакомиться с правилами безопасности при занятиях стрельбой из лука.

Требования безопасности во время занятий

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

Нельзя превышать установленную тренером нагрузку. Переутомление во время занятия может привести к травмам.

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

На учебно-тренировочных занятиях избегайте столкновений, шума, суетливости.

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

Во время занятий следует строго соблюдать правила безопасности при тренировочных занятиях на открытом воздухе и в зале:

При групповых занятиях стрельба может проводиться на различных дистанциях с общей или раздельной линией стрельбы.

При стрельбе с общей линии расстояние между стрелками должно быть не менее 1 м. При стрельбе с раздельной линией стрельбы ширина разграничительной полосы, отделяющей одну дистанцию от другой, должна быть не менее 10 м.

При расстановке мишеней на площадке (в зале) следует придерживаться правила: более дальние дистанции находятся слева.

Ставить стрелу в тетиву можно тогда, когда зона мишеней и все пространство перед ними будет абсолютно свободно от людей.

Во время стрельбы не разрешается переходить площадку перед стреляющими.

Растягивать лук со стрелой разрешается только с линии стрельбы и в направлении мишеней.

Во время стрельбы (с растянутым луком) запрещается разговаривать с другими спортсменами или поворачиваться в сторону.

Окончив стрельбу, необходимо отойти в зону ожидания от линии стрельбы и дождаться, пока остальные лучники закончат стрельбу.

Идти к мишени разрешается только всем одновременно и только по сигналу руководителя стрельбы (педагога, инструктора, судьи). К мишени запрещается подходить всем одновременно, стрелы вынимаются по очереди.

Раздельная стрельба и раздельный подход разрешается только квалифицированным спортсменам (не ниже разряда взрослого) и при условии, что установлена разграничительная полоса, отделяющая одну дистанцию от другой (или одну мишень от другой), ширина которой не менее 10 м.

При подходе к мишеням и отходе от них можно двигаться только по прямой.

Категорически запрещается стрелять в воздух, вверх.

При приближении к щиту нельзя толпиться или отвлекаться во избежание травмирования.

При извлечении стрел из щита следует придерживать щит одной рукой.

Нельзя передавать свой лук или стрелы кому бы то ни было – вы несете за них ответственность. Во время соревнований запрещается:

- растягивать лук, находясь вне линии стрельбы;

- производить стрельбу без сигнала;

- во время опробования луков до начала соревнования на линии стрельбы растягивать лук со стрелой.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

При возникновении плохого самочувствия сообщить тренеру.

При получении спортсменом травмы немедленно сообщить об этом руководителю.

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

Требования безопасности по окончании занятий

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

Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом. Проверить противопожарное состояние стрелкового тира.

3.3. Календарно-тематическое планирование

«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 углубленного уровня 1 год обучения

УУ-1 – 2 академических часа 3 раза в неделю

Отделение «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА»

№	Дата по плану	Дата 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	
2			Совершенствование элементов техники стрельбы из лука	2	
3			Имитация элементов техники с резиновым жгутом	2	
4			Имитация элементов техники с луком. ОФП. Сдача контрольных нормативов	2	
5			Отработка технических элементов: стойка, изготовка. ОФП. СФП.	2	
6			Стойка, изготовка стрелка с луком без выстрела. Сдача контрольных нормативов	2	
7			Корректировка элементов техники: позы лучника, изготовки	2	
8			Совершенствование «упора». ОФП.СФП.	2	
9			Совершенствование «захвата». Спец. Упражнения с резиновым амортизатором	2	
10			Имитация элементов техники с резиновым жгутом	2	
11			Имитация элементов техники с луком. ОФП. Сдача контрольных нормативов	2	
12			Отработка технических элементов: стойка, изготовка. ОФП. СФП.	2	

13			Отработка технических элементов: стойка, изготовление. ОФП. СФП.	2	
			Октябрь		
1			Совершенствование натяжения лука, прикладке. ОФП. СФП	2	
2			Совершенствование дотяга и выпуска. Работа с резиновым амортизатором	2	
3			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
4			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
5			Совершенствование прицеливания. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
6			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	проведение турнира
7			Комплексный выстрел у щита. Контроль изготовления. ОФП.	2	тест
8			Роль физической культуры и спорта в формировании личности.	2	беседа
9			Стойка, изготовление стрелка с луком без выстрела. Сдача контрольных нормативов	2	тестирование
10			Корректировка элементов техники: позы лучника, изготовления	2	
11			Совершенствование «упора». ОФП.СФП.	2	
12			Совершенствование «захвата». Спец. Упражнения с резиновым амортизатором	2	
13			Обучение натяжению лука, прикладке. ОФП. СФП	2	беседа
			Ноябрь		
1			Комплексный выстрел у щита. Контроль предустановки. ОФП. СФП	2	самоанализ
2			Комплексный выстрел у щита. Контроль изготовления. ОФП	2	самоанализ
3			Комплексный выстрел у щита. Контроль прикладки. ОФП. СФП	2	
4			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
5			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	тест
6			Стрельба по мишени на кучность на 12 м. ОФП. СФП	2	тест
7			Стрельба по мишени. Определение средней точки попадания.	2	самоанализ
8			Стрельба по мишени на кучность на 12 м. ОФП. СФП	2	
9			Стрельба по мишени. Корректировка прицела. ОФП. СФП	2	контроль
10			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	тестирование
11			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	самоанализ

12			Комплексный выстрел у щита. Контроль стойки..ОФП. СФП	2	
Декабрь					
1			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоанализ
2			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	беседа
3			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
4			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	опрос
5			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	тест
6			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
7			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	контроль
8			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
9			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	контроль
10			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
11			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
12			Совершенствование прицеливания. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
13			Новогодний турнир, организованный обучающимися	2	соревнования
Январь 2022 год					
1			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
2			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
3			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
4			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	тест
5			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
6			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	самоанализ
7			Равномерный бег 600 м	2	
8			Совершенствование прицеливания. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
9			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	контроль
Февраль					
1			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоанализ
2			Комплексный выстрел у щита. Контроль	2	

			дотяга. ОФП. СФП		
3			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоанализ
4			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
5			Совершенствование прицеливания. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
6			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	контроль
7			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
8			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	контроль
9			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
10			Морально-этические и нравственные нормы поведения юных лучников. Правила соревнований.	2	Беседа, опрос
11			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
Март					
1			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	Зрительный контроль
2			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
3			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоанализ
4			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	контроль
5			Соревновательная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	Поведение турнира
6			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
7			Равномерный бег 600 м	2	тест
8			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	тест
9			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
10			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
11			Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
12			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	тестирование
Апрель					
1			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
2			Технико-тактическая подготовка. ОФП. СФП.	2	Беседа, опрос
3			Соревновательная стрельба на 12 м.	2	самоанализ

			Самоанализ выполнения выстрела и результата.		
4			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	опрос
5			Совершенствование прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
6			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	
7			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоанализ
8			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	тест
9			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	тест
10			Морально-этические и нравственные нормы поведения юных лучников. Правила соревнований.	2	Беседа, опрос
11			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
12			Технико-тактическая подготовка. ОФП. СФП.	2	опрос
М а й					
1			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	тестирование
2			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
3			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
4			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
5			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоанализ
6			Выполнение комплексного выстрела у щита. Дистанция 30,40,50 метров. ОФП	2	контроль
7			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м.	2	
8			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 12 м.	2	тест
9			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
10			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
11			Совершенствование прицеливания. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
12			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	
13			Открытое первенство ДЮКФП	2	Проведение турнира

Всего часов в 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 углубленного уровня 2 год обучения

УУ-2 – 2 академических часа 3 раза в неделю

Отделение «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА»

№	Дата по плану	Дата 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	
2			Совершенствование элементов техники стрельбы из лука	2	
3			Имитация элементов техники с резиновым жгутом	2	
4			Имитация элементов техники с луком. ОФП. Сдача контрольных нормативов	2	
5			Отработка технических элементов: стойка, изготовление. ОФП. СФП.	2	
6			Стойка, изготовление стрелка с луком без выстрела. Сдача контрольных нормативов	2	
7			Корректировка элементов техники: позы лучника, изготовления	2	
8			Совершенствование «упора». ОФП.СФП.	2	
9			Совершенствование «захвата». Спец. Упражнения с резиновым амортизатором	2	
10			Имитация элементов техники с резиновым жгутом	2	
11			Имитация элементов техники с луком. ОФП. Сдача контрольных нормативов	2	
12			Отработка технических элементов: стойка, изготовление. ОФП. СФП.	2	
13			Отработка технических элементов: стойка, изготовление. ОФП. СФП.	2	
			Октябрь		

1			Совершенствование натяжения лука, прикладке. ОФП. СФП	2	
2			Совершенствование дотяга и выпуска. Работа с резиновым амортизатором	2	
3			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
4			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
5			Совершенствование прицеливания. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
6			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	проведение турнира
7			Комплексный выстрел у щита. Контроль изготовления. ОФП.	2	тест
8			Роль физической культуры и спорта в формировании личности.	2	беседа
9			Стойка, изготовка стрелка с луком без выстрела. Сдача контрольных нормативов	2	тестирование
10			Корректировка элементов техники: позы лучника, изготовления	2	
11			Совершенствование «упора». ОФП.СФП.	2	
12			Совершенствование «захвата». Спец. Упражнения с резиновым амортизатором	2	
13			Обучение натяжению лука, прикладке. ОФП. СФП	2	беседа
Ноябрь					
1			Комплексный выстрел у щита. Контроль предустановки. ОФП. СФП	2	самоанализ
2			Комплексный выстрел у щита. Контроль изготовления. ОФП	2	самоанализ
3			Комплексный выстрел у щита. Контроль прикладки. ОФП. СФП	2	
4			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
5			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	тест
6			Стрельба по мишени на кучность на 12 м. ОФП. СФП	2	тест
7			Стрельба по мишени. Определение средней точки попадания.	2	самоанализ
8			Стрельба по мишени на кучность на 12 м. ОФП. СФП	2	
9			Стрельба по мишени. Корректировка прицела. ОФП. СФП	2	контроль
10			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	тестирование
11			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	самоанализ
12			Комплексный выстрел у щита. Контроль стойки..ОФП. СФП	2	
Декабрь					

1			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоанализ
2			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	беседа
3			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
4			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	опрос
5			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	тест
6			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
7			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	контроль
8			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
9			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	контроль
10			Учебная стрельба на 12 м. Подгонка материальной части. ОФП. СФП	2	
11			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
12			Совершенствование прицеливания. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
13			Новогодний турнир, организованный обучающимися	2	соревнования
Январь 2022 год					
1			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
2			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
3			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
4			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	тест
5			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
6			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	самоанализ
7			Равномерный бег 600 м	2	
8			Совершенствование прицеливания. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
9			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	контроль
Февраль					
1			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоанализ
2			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
3			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоанализ

4			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
5			Совершенствование прицеливания. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
6			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	контроль
7			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
8			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	контроль
9			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
10			Морально-этические и нравственные нормы поведения юных лучников. Правила соревнований.	2	Беседа, опрос
11			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
Март					
1			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	Зрительный контроль
2			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
3			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоанализ
4			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	контроль
5			Соревновательная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	Поведение турнира
6			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
7			Равномерный бег 600 м	2	тест
8			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	тест
9			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
10			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
11			Обучение прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
12			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	тестирование
Апрель					
1			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
2			Технико-тактическая подготовка. ОФП. СФП.	2	Беседа, опрос
3			Соревновательная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоанализ
4			Последовательное, согласованное всех	2	опрос

			элементов техники выстрела.		
5			Совершенствование прицеливанию. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
6			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	
7			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоанализ
8			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	тест
9			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	тест
10			Морально-этические и нравственные нормы поведения юных лучников. Правила соревнований.	2	Беседа, опрос
11			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
12			Технико-тактическая подготовка. ОФП. СФП.	2	опрос
М а й					
1			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	тестирование
2			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
3			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
4			Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
5			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	самоанализ
6			Выполнение комплексного выстрела у щита. Дистанция 30,40,50 метров. ОФП	2	контроль
7			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м.	2	
8			Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 12 м.	2	тест
9			Учебная стрельба на 12 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
10			Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
11			Совершенствование прицеливания. Стрельба на 6 м. ОФП. СФП	2	
12			Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	
13			Открытое первенство ДЮКФП	2	Проведение турнира

Всего часов в год: 216 часов

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)

ПедагогДО _____ (Ф.И.О.)

3.4. План воспитательной работы программы «Стрельба из лука»

№ п/п	Название мероприятия	Ответственный	Дата выполнения
1	Беседа: «Правила поведения на природе»	Басина Н.А.	сентябрь
2	Беседа: «Профилактика проявлений экстремизма и терроризма (Федеральный закон от 06.03.2006 №35 – ФЗ «О противодействии терроризму» - (извлечение)	Басина Н.А.	октябрь
3	Беседа: «Вредным привычкам –НЕТ!!!»	Басина Н.А.	ноябрь
4	Беседа: «Азбука безопасного падения»	Басина Н.А.	декабрь
5	Беседа: «Крымская весна - путь на Родину»	Басина Н.А.	март
6	Беседа: «Аджимушкайские каменоломни – история подземного сопротивления»	Басина Н.А.	апрель
7	Беседа: «День Победы Советского народа в Великой Отечественной войне» «Пионеры-герои. Володя Дубинин»	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