

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования спортивная школа «Дорожник»
г. Каменки Каменского района Пензенской области**

(МБОУ ДО СШ «Дорожник»)

Рассмотрена на педагогическом совете
МБОУ ДО СШ «Дорожник»
протокол № 1
от «01» сентября 2022 г.



Утверждаю
директор МБОУ ДО СШ «Дорожник»
Д.В.Руфкин
приказ № 48 от «01» сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА
для спортивно-оздоровительного этапа**

(возраст детей 8-10 лет)
Срок реализации программы - 3 года

Разработчики:

Круглова Мария Валерьевна – инструктор-методист
Зимин Александр Валентинович-тренер-преподаватель по стрельбе из лука

г. Каменка, 2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты	6
3. Учебный план	6
4. Календарный график образовательного процесса	7
5. Содержательная часть программы	8
5.1. Теоретическая подготовка.....	8
5.2. Общая физическая подготовка.....	9
5.3. Специальная физическая подготовка	10
5.4. Техничко-тактическая подготовка	11
5.5. Психологическая подготовка	16
5.6. Воспитательная работа	16
6. Организационно-педагогические условия реализации программы	17
7. Формы аттестации. Система контроля и зачетные требования	17
8.Список литературы.....	20
Приложение	21

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Стрельба из лука» (далее - Программа) составлена в соответствии с Федеральными законами «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 Министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41, Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Отличительной особенностью стрельбы из лука, как вида спорта, является максимальная индивидуализация работы с обучающимися, что обусловлено необходимостью индивидуальной подгонки спортивного инвентаря, индивидуальными особенностями психики, биомеханики и тактильной чувствительности обучающихся. При организации работы необходимо учитывать и обеспечение безопасности обучающихся и окружающих во время тренировочных занятий и соревнований. Этим объясняется специфика организации тренировочного процесса.

Спортивный лук-оружие опасное. На сегодняшний день существует различные типы лука: блочные и классические. Для первого используется специальный механизм, который обеспечивает большое натяжение лука при маленьком усилии удержания со стороны стрелка и правильный разгон стрелы. Сила натяжения равна 25-30 кг, а скорость полета-до 320 км/ч. Для классического лука характерна сила натяжения примерно 15-20 кг, а скорость-240 км/ч.

Стрельба из лука – один из самых перспективных и полезных для детей видов спорта. Как именно влияют такие занятия на молодой организм:

1. В процессе стрельбы развиваются мышцы спины. Поэтому у детей корректируется осанка и подтягивается мышечный корсет, что приводит к исчезновению сутулости. Это действительно важно, так как проблемы с позвоночником впоследствии становятся причиной развития ряда серьезных заболеваний опорно-двигательного аппарата. На каждом занятии дети под руководством и контролем тренера выполняют порядка 100–150 выстрелов, поэтому даже при наличии искривления ребенок вскоре начинает непроизвольно держать правильную осанку.

2. Регулярные занятия стрельбой способствуют развитию умения контролировать дыхание, а также увеличивают подвижность грудной клетки. Благодаря этому улучшается функционирование дыхательной системы.

3. При занятиях стрельбой из лука улучшается и работа кровеносной системы. Кровь поставляет в головной мозг больше кислорода, что, в свою очередь, благотворно сказывается на умственном развитии ребенка.

4. Лучники постоянно тренируют глазные мышцы, что предотвращает появление проблем со зрением, например, близорукости.

5. Занятия стрельбой из лука благотворно влияют на устойчивость психики ребенка. Целясь в мишень и совершая выстрел, важно следить за дыханием и сохранять полное самообладание. Поэтому, посещая отделение стрельбы из лука, ребенок разовьет такие важные для дальнейшей жизни качества, как выдержка, дисциплинированность, хладнокровие, умение концентрироваться и сохранять спокойствие.

Актуальность обусловлена тем, что в настоящее время, среди спортсменов, в том числе самых юных, все чаще наблюдается стремление добиться победы любой ценой, даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Многие дети не справляются с современными нагрузками на учебно-тренировочных занятиях, а для занятий в спортивно-оздоровительных группах не требуется хорошая функциональная подготовка и прекрасно развитые физические качества. Поэтому, использование данной программы позволяет охватить значительный контингент занимающихся, сформировать устойчивый интерес к занятиям стрельбой из лука.

Цель программы: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленные на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни и привитие учащимся интереса к занятиям стрельбой из лука.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, повышение уровня развития физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями и с учетом специфики данного вида спорта;
- освоение элементов техники выполнения прицельного выстрела из лука;
- формирование личностных качеств, необходимых стрелку и соответствующих общепринятым нормам морали, гражданской и спортивной этики;
- повышение уровня знаний в области материальной части оружия, мер безопасности при обращении с ним, правил поведения в местах проведения стрельб и доведение их выполнения до автоматизма;
- 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.
- подготовка резерва для пополнения команд, участвующих в соревнованиях по стрельбе из лука.
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для стрельцов.

Воспитательные задачи программы:

1. Воспитание устойчивого интереса к стрельбе из лука.
2. Воспитание волевых качеств спортсменов.

Формы и режим занятий.

Основной формой тренировочного процесса являются теоретические занятия, индивидуальные и групповые тренировочные занятия.

На обучение зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, в соответствии с минимальным возрастом, установленным для данного вида спорта, без предъявления требований к физической подготовленности.

Возраст детей: данная программа рассчитана на детей от 8 до 10 лет.

Требования по формированию групп на спортивно-оздоровительном этапе

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
--------------	---	---	--	---

Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)				
СО	8	10-12	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП

Материально-технические условия реализации Программы:

Для теоретических занятий: ноутбук, видеопроектор, звуковая аппаратура.

Для практических занятий:

- Тренажерный зал.
- Подставка для лука и стрел;
- Щит мишени для стрельбы из лука;
- Флажок для указания направления ветра при стрельбе из лука;
- Площадка длиной не менее 18 метров и шириной не менее 10 метров.
- Лук для стрельбы, стрелы, щиты для стрельбы (ознакомительный материал).

Использование дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в образовательной деятельности

Дистанционные образовательные технологии (далее ДОТ) - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников.

Школа вправе использовать ДОТ при всех предусмотренных законодательством РФ формах получения дополнительного образования, при проведении различных видов учебно-тренировочных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации учащихся, а также при введении режимов ПГ и ЧС (эпидемии, пандемии и др.). ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с учащимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Школа доводит до участников образовательных отношений информацию о реализации образовательных программ или их частей с применением ДОТ, обеспечивающую возможность их правильного выбора.

ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие учащегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ДОТ являются цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; использование мессенджеров WhatsApp, Viber; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- ✓ Консультация;
- ✓ Семинар;
- ✓ Практическое занятие;
- ✓ Контрольное тестирование;
- ✓ Тренировочное занятие в группах и по индивидуальному учебному плану;
- ✓ Самостоятельная работа.

Сопровождение дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- ✓ Тестирование on-line;
- ✓ Консультации on-line;
- ✓ Предоставление методических материалов;

✓ Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

2. Планируемые результаты.

В результате освоения программы учащиеся будут знать:

- историю возникновения и развития стрельбы из лука;
- правила безопасности;
- терминология и начальные правила по стрельбе из лука;
- технику выполнения при имитации выстрела.

После завершения обучения по данной программе, учащиеся будут:

- знать влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья,
- знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- уметь выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- уметь выполнять индивидуальные и групповые практические действия

3. Учебный план.

Особенности осуществления спортивной подготовки

Программа рассчитана на 3 года обучения и включает теоретическую, общефизическую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, лекций, показов и демонстраций учебного материала, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе учебного плана, годовых графиков распределения часов и программы, конкретизированных в расписании занятий, журнале учета работы.

Учебный план.

Учебный план подготовки стрелков из лука - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки в течение реализации данной программы.

Учебный план программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха обучающихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию.

Учебно-тематический план (для всех групп занимающихся)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов 1 г.о.		Количество часов 2 г.о.		Количество часов 3 г.о.	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Теоретическая подготовка	10	-	10	-	10	-
2	Общая физическая подготовка		156		156		150
3	Специальная физическая подготовка		80		76		74
4	Технико-тактическая подготовка		24		24		28
5	Участие в соревнованиях		-		4		6
6	Выполнение контрольных нормативов		4		4		4
7	Медицинское обследование		2		2		4

8	Всего часов на 46 недель	276	276	276
9	Самостоятельная работа, СОЛ	36	36	36
10	Всего часов на 52 недели	312	312	312

4. Календарный график образовательного процесса 1 года обучения.

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	1	10
2	ОФП	14	15	15	15	16	15	14	15	14	11	-	12	156
3	СФП	7	8	7	7	7	7	8	7	7	7	-	8	80
4	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	-	3	24
5	Соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Приемные переводные и контрольные испытания	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	1	4
7	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2
8	Итого	26	26	25	25	25	25	25	25	25	24	-	25	276

Календарный график образовательного процесса 2 года обучения.

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	1	10
2	ОФП	14	15	15	15	16	13	14	15	13	15	-	12	156
3	СФП	7	8	8	6	6	6	8	6	7	6	-	7	76
4	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	-	2	24
5	Соревнования	-	-	-	-	-	-	1	1	-	1	-	1	4
6	Приемные переводные и контрольные испытания	1	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	1	4
7	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
8	Итого	26	26	26	24	24	23	26	26	26	25	-	24	276

Календарный график образовательного процесса 3 года обучения.

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	1	10

	подготовка													
2	ОФП	14	15	15	15	16	13	14	15	16	11	-	12	150
3	СФП	7	8	7	7	6	8	8	5	3	8	-	7	74
4	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	-	2	28
5	Соревнования	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-	1	6
6	Приемные переводные и контрольные испытания	1	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	1	4
7	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	4
8	Итого	26	26	25	25	24	25	26	25	26	24	-	24	276

5. Содержательная часть программы (для всех групп занимающихся)

В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами стрельбы из лука, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на последующий год обучения.

5.1. Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста занимающихся и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий.

План теоретической подготовки.

№ п/п	Название темы	Краткие содержания темы	Количество часов
1	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиеническое значение водных процедур и естественных факторов природы. Режим тренировок и отдыха. Основные принципы построения рационального питания, режим питания, питьевой режим. Гигиена спортивных сооружений. Понятие об инфекционных и простудных заболеваниях. Меры личной профилактики. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.	2
2	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем	2
3	Зарождение и история развития стрельбы из лука	История стрельбы из лука. Особенности техники выполнения выстрела из лука и различия в изготовлении материальной части оружия у различных народов мира. Современный этап развития стрельбы из лука. Достижения советских и российских стрелков из лука на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Современное	2

		состояние и проблемы развития стрельбы из лука в России.	
4	Оборудование, инвентарь, оружие и снаряжение для стрельбы из лука	Характеристика мест для занятий стрельбой из лука: стрелковый тир, стрельбище. Современные требования к оборудованию и устройству мест для занятий и соревнований (размеры, освещение, вентиляция, температурный режим ит.п.) Характеристика материальной части оружия. Методы индивидуального подбора, отладки, подгонки и мелкого ремонта материальной части оружия. Снаряжение лучника: индивидуальные средства защиты, колчан, размыкатель, бинокль, увеличительная труба и т.п. Одежда стрелка из лука.	2
5	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	Правила поведения в тире и на стрельбище. Правила поведения на линии стрельбы. Порядок обращения с оружием. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры безопасности во время тренировок и соревнований.	2

5.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. 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. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую, выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

Общеразвивающие упражнения подразделяются в зависимости от преимущественного их воздействия на различные части тела и мышечные группы:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц всего тела (упражнения общего характера).

Развитие выносливости

Для развития общей выносливости используют, как правило, различные упражнения или виды спорта циклического характера: бег, плавание, греблю, езду на велосипеде, передвижение на лыжах и т.д.

1. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

2. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

3. Подвижные спортивные игры. Игра «Подвижная цель»

Развитие силы

Развитие силы наиболее эффективно лишь в том случае, если в процессе тренировки используются упражнения с отягощениями и упражнения, выполняемые в замедленном темпе со значительным напряжением мышц. Весьма эффективны также упражнения с использованием различных тренажерных устройств. Для развития силовых способностей можно также использовать упражнения, имитирующие натяжение лука (как с луком, так и без него или на тренажере в замедленном темпе).

1. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

2. Упражнения на снарядах и со снарядами.

3. Упражнения из других видов спорта.

4. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

Значение гибкости заключается в том, что при оптимальном уровне ее развития стрелок имеет возможность быстрее и лучше овладеть рационально й техникой выполнения выстрела и экономнее использовать свои силы.

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Подвижная игра «Мяч по кругу»

Спортивные игры

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

1. Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

2. Подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

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

1. Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

2. Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.

3. Подвижные и спортивные игры.

5.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для избранного вида спорта.

Средствами специальной физической подготовки являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направлено на развитие основных двигательных качеств лучника и обогащающей арсенал его двигательных навыков, ознакомление с элементами техники с использованием специальных тренажеров.

5.4. Техничко-тактическая подготовка

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 тактической и психической подготовленности.

Основной задачей технической подготовки в спортивно оздоровительных группах являются:

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

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.

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

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

3. Закрытая изготовка. Для нее характерен наибольший угол изготовки: правая нога располагается немного сзади левой.

Наиболее распространенной в настоящее время является боковая изготовка.

Все три разновидности изготовки подразделяются на предварительную и основную.

Предварительная изготовка заключается в выполнении движений, обеспечивающих правильную постановку стоп ног относительно друг друга и ориентацию туловища относительно линии мишени. Голова, как правило, немного повернута в сторону мишени. Лук либо удерживается на весу левой рукой, опущенной вдоль туловища, либо опирается нижним плечом на левую стопу и удерживается левой рукой, согнутой в локтевом суставе.

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

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 дискоординацию 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 соприкоснуться с верхней частью кисти и пальчиком, так как кисть руки, выполняющей натяжение лука, движется вдоль челюстной кости и однообразное место касания служит постоянным ориентиром правильности движения руки.

Ведущий глаз должен располагаться на некотором (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.

При низком хвате тыльная часть рукоятки плотно упирается в основание большого пальца, а боковая плотно прилегает к мышцам ладони. Условная ось лучезапястного сустава располагается под углом 45° к плоскости выстрела. Средняя часть кисти расположена примерно под углом 120° к предплечью. При низком хвате площадь соприкосновения ладони с рукояткой наибольшая.

При среднем хвате площадь соприкосновения значительно уменьшена благодаря тому, что кисть выпрямлена, угол по отношению к предплечью составляет примерно 180° и поэтому изгиба между кистью и предплечьем почти не существует. Основание большого пальца и нижняя часть ладони не касаются рукоятки лука.

При высоком хвате кисть несколько опущена вниз по отношению к предплечью, и площадь ее соприкосновения с рукояткой лука еще более уменьшена. Положение предплечья в основном диктуется необходимостью обеспечить свободный проход тетивы при выстреле. Для этого плечо должно быть пронировано в плечевом суставе так, чтобы создать минимум выступающих в сторону плоскости выстрела поверхностей предплечья. Сочленение предплечья с плечом должно быть жестким, эти два звена составляют единое целое. За счет внутренних сил нужно устранить возможные степени свободы в локтевом и лучезапястном суставах, оставляя тем самым минимальную возможность для перемещения кисти в плоскости выстрела.

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, вследствие 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). Тетива захватывается тремя (иногда двумя) 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. После выполнения захвата левая рука поднимает лук, правая, находясь в полусогнутом состоянии, *удерживает тетиву*.

Перед началом натяжения правое плечо и предплечье расположены в горизонтальной плоскости, при этом плечевой сустав по возможности должен быть опущен, локоть правой руки несколько приподнят по отношению к продольной оси стрелы.

При спортивной стрельбе из блочного лука для захвата и удержания тетивы обычно используется специальное техническое устройство, называемое либо разобшитель (размыкатель), либо рилис (release), используемое чаще в последнее время.

В этом случае рилис (разобшитель) в зависимости от конструкции либо удерживается пальцами правой руки (Т-образный), либо крепится с помощью кожаного ремешка на предплечье (кистевой).

Натяжение лука

Перемещение всех звеньев правой половины пояса верхних конечностей должно быть согласовано так, чтобы тетива перемещалась в плоскости лука. При ее натяжении положение пальцев на тетиве и общее положение кисти относительно плоскости выстрела не должно изменяться.

Натяжение лука осуществляется одновременно мышцами правой руки и спины. Начальная фаза натяжения (первая фаза) лука осуществляется в основном мышцами правой руки. Средняя (вторая), и особенно заключительная (третья) фазы натяжения лука, выполняются в основном за счет сокращения мышц спины, приводящих лопатку к позвоночнику.

Заключительная фаза натяжения лука наиболее важна, так как непосредственно перед ее началом кисть руки, участвующей в натяжении лука, проходит (или фиксируется – в зависимости от разновидности техники) через определенные точки соприкосновения, расположенные на лице (кончик носа и середина подбородка или только подбородок). В том случае, если происходит фиксация кисти под подбородком, она имеет некоторые разновидности в зависимости от положения пальцев: подчелюстная, зачелюстная, зашейная.

В настоящее время наибольшее распространение получила подчелюстная фиксация, когда кисть находится под подбородком, большой палец и мизинец по возможности расслаблены. После выполнения фиксации и уточнения прицеливания кисть за счет сокращения мышц спины и руки продолжает свое движение вдоль челюстной кости. Это движение после выполнения фиксации принято называть «дотягом».

При другом варианте техники кисть правой руки касается лица в тех же точках (главное, чтобы эти ориентиры всегда были постоянными), но не останавливается, а по мере уточнения прицеливания медленно движется назад вдоль челюстной кости, то есть усилие для натяжения лука не прекращается.

В процессе заключительной фазы натяжения лука, когда кисть, находясь под подбородком, движется назад вдоль челюстной кости за счет сокращения мышц руки и спины (основная работа в этой фазе должна приводиться на мышцы спины), стрела выходит из-под кликера, раздаётся щелчок и происходит выпуск. Основное требование, предъявляемое к заключительной фазе натяжения лука, - оно должно продолжаться без остановки после щелчка кликера и в момент выполнения выпуска стрелы.

При выполнении натяжения блочного лука его характер меняется. Это обусловлено особенностями конструкции оружия (лука). Основное усилие для выполнения натяжения развивается в начальной (первой) фазе (70% от силы натяжения лука). Во второй фазе происходит достаточно резкое уменьшение величины усилия (30% от силы натяжения лука). При выполнении третьей (заключительной) фазы натяжения лука напряжение мышц значительно меньше, чем в его первой фазе. Оно составляет примерно 30% от силы натяжения лука и практически не меняется по мере приближения кисти руки к определенным точкам фиксации на лице.

Учитывая эти особенности, необходимо обратить особое внимание на положение и работу руки, удерживающей лук, так как к ней предъявляются повышенные требования к сохранению надежного упора в лук как во время первой, так и во время второй фаз его натяжения.

Необходимо также отметить, что при спортивной стрельбе из блочного лука с использованием размыкателя кисть правой руки в заключительной фазе натяжения, как правило, находится справа от лица и касается правой щеки, а не располагается под челюстной костью, дотяг же как таковой не выполняется. Однако напряжение мышц спины и руки, выполняющих натяжение лука во время фиксации кисти и выполнении спуска (выпуска) тетивы, должно быть достаточным для его удержания и даже субъективно должно ощущаться его увеличение. Это может предотвратить неконтролируемое расслабление мышц спины и руки и «сдачу» правой руки вперед.

Движение пальца, осуществляющего спуск (надавливание на спусковую кнопку или спусковой крючок размыкателя), должно быть плавным и автономным, чтобы не вызвать неконтролируемое возрастание напряжения на участвующих непосредственно в выполнении этого движения группах мышц.

Выпуск (спуск) – это освобождение тетивы от захвата. Он выполняется в процессе заключительной фазы натяжения лука. Основное требование к выпуску – это мгновенное, одновременное и полное расслабление пальцев, удерживающих тетиву. При соблюдении этого условия тетива как бы сама раскрывает полностью расслабленные пальцы и сходит с них с минимальным отклонением от плоскости выстрела.

Расслабление пальцев и освобождение тетивы от захвата происходит по щелчку кликера, однако надо всегда помнить, что натяжение лука после щелчка кликера и в момент выполнения выпуска не должно прерываться.

В случае использования разобщителя пальцы руки, выполняющей натяжение лука и удержание тетивы, не участвуют непосредственно в ее выпуске. Выпуск в этом случае можно назвать спуском, так как в зависимости от конструкции размыкателя лучник нажимает большим или указательным пальцем на специальную спусковую кнопку или спусковой крючок, который приводит в действие спусковой механизм для освобождения тетивы.

При использовании размыкателя удается добиться минимального отклонения тетивы и лука от плоскости выстрела, и за счет этого уменьшается деформация стрелы, что в итоге положительно влияет на кучность стрельбы.

Управление дыханием

При выполнении выстрела лучник стремится к наилучшей устойчивости системы «стрелок-оружие». Для этого возникает необходимость прекратить дыхание на время его выполнения, то есть исключить нежелательные движения грудной клетки. Задержка дыхания на 10-15 с не представляет трудности даже для нетренированного человека. Этого времени вполне достаточно для выполнения выстрела. По мере натяжения лука и непосредственно перед ним дыхание становится все более поверхностным и задерживается лучником на естественной дыхательной паузе, причем остановка должна быть в момент чуть меньше полувывдоха. Это наиболее рациональная и естественная остановка дыхания, при которой остается небольшой тонус дыхательных мышц, соответствующий общему тону организма.

Уровень кислорода в крови и его запас в легких вполне достаточен для нормального функционирования всех систем организма в течение 10-15 с. Причем по мере тренированности отодвигается рефлекторный порог позывов на вдох при уменьшении кислорода в крови.

При подобной задержке дыхания стрелок из лука не испытывает кислородного голодания, то есть не наступает состояние гипоксии, и поэтому нет необходимости гипервентиляции легких. В случае гипервентиляции легких может произойти нежелательное для лучника явление перенасыщения кислородом крови, которое вызывает легкое головокружение, раскоординацию движений и потерю устойчивости.

Прицеливание

Техника прицеливания состоит в наведении и удержании мушки в районе прицеливания в центре мишени (как правило). Мушка может быть прямоугольной, трапециевидной, в виде точки, круглой и кольцевой. Во время выполнения прицеливания лучник в основном видит прицельное приспособление, тетиву и мишень. Устройство глаза не позволяет одновременно одинаково четко видеть прицельное приспособление, тетиву и мишень, то есть три разноудаленных предмета. Поэтому глаз фокусируется таким образом, что наиболее четко видна мушка, менее четко мишень и еще менее четко тетива. Тетива может находиться справа или слева от мушки, что не имеет принципиального значения. Основное требование заключается в том, чтобы тетива всегда была с одной и той же стороны от мушки и на одинаковом расстоянии от нее.

При выполнении прицеливания при стрельбе из классического лука необходимо помнить, что кисть руки, выполняющей натяжение лука, должна касаться челюстной кости и медленно двигаться назад за счет сокращения мышц руки и спины. Рот должен быть плотно закрыт. Эти действия должны обязательно контролироваться, иначе расстояние между глазами и стрелой может изменяться, что приведет к ошибке в прицеливании.

При выполнении прицеливания из блочного лука, как правило, используется уровень для контроля положения лука в горизонтальной плоскости, оптический прицел и пип-сайт (специальное приспособление с небольшим отверстием, которое крепится в тетиве на уровне глаза, участвующего в прицеливании). Так что можно говорить об определенной комбинации диоптра с оптическим прицелом. При полном натяжении лука глаз стрелка, середина отверстия (диоптра) пип-сайта, мушка и точка прицеливания располагаются на одной прямой линии.

Линия, образованная зрачком глаза, мушкой и точкой прицеливания, называется линией прицеливания.

Район прицеливания — это площадь круга, ограниченная окружностью с центром в точке прицеливания. Он может быть больше или меньше в зависимости от степени устойчивости положения лука. Чем выше уровень мастерства лучника, тем меньше район колебаний мушки прицела.

Положение головы должно обеспечивать наиболее выгодное положение глаз. Мышцы шеи ни в коем случае не должны быть перенапряжены, что может привести к дискоординации действий в заключительной фазе натяжения лука.

На начальном этапе совершенствования основной задачей является закрепление освоенной техники выстрела из лука, максимальная адаптация ее к индивидуальным

особенностям обучающегося. В дальнейшем лучник должен стремиться к наиболее полной и успешной реализации своего технического потенциала в ответственных соревнованиях при воздействии на него различных факторов (неблагоприятные метеорологические условия, поломка или замена материальной части, острая конкуренция, психическая напряженность).

На этом этапе совершенствования необходимо выйти на такой уровень технического мастерства, чтобы он позволял обеспечивать эффективную реализацию тактических требований, которые будут постоянно усложняться по мере того, как стрелок будет повышать свое спортивное мастерство и участвовать во все более ответственных и крупных соревнованиях.

Программный материал по технике стрельбы из лука

- ознакомление с элементами техники
- использование специальных тренажеров
- учебная стрельба на дистанции 3-5 метров

5.5. Психологическая подготовка

Подготовка стрелка из лука к спортивной деятельности заключается в формировании его общей готовности (физической, технической, тактической, теоретической) к эффективному участию в ней.

Для того чтобы наиболее полно и продуктивно реализовать накопленный в результате различных видов подготовок потенциал, стрелок должен быть подготовлен психологически, так как приобретенные им знания, умения и навыки он должен будет применять в напряженных, подчас меняющихся, а значит, новых и неожиданных для него условиях. Это значит, что ему нужно будет эффективно осуществлять свою деятельность в тех ситуациях, в которых, возможно, раньше он этого никогда не делал. Следовательно, его необходимо к этому готовить.

Для решения этой задачи существует психологическая подготовка, в результате которой происходит формирование и совершенствование наиболее значимых для спортивной деятельности свойств личности стрелка, психических процессов, обеспечивающих ее продуктивность, и обучение лучников наиболее эффективным приемам и методам саморегуляции психических состояний с целью создания и поддержания состояния психической готовности к многолетнему тренировочному процессу и участию в соревнованиях любого ранга.

Психологическая подготовка обучающегося предусматривает:

- 1) психологическую подготовку к многолетнему тренировочному процессу;
- 2) общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;
- 3) специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;
- 4) симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением стрелка из лука.

5.6. Воспитательная работа.

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача - воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели.

Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности.

Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью тренера-педагога сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Важным условием успешной воспитательной работы является единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ.

Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организованность учебно-тренировочного процесса;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение учащихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов в разных видах спорта, о соревнованиях по стрельбе из лука;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами стрелкового спорта, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований;
- посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
- регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
- оформление стендов, стенгазет с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся;
- введение ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников;
- взаимосвязи с общеобразовательной школой и школьными организациями.

6. Организационно-педагогические условия реализации Программы

1. Информационно-методическое обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области мини-футбола и футбола.

2. Кадровое обеспечение: тренеры-преподаватели, обеспечивающие тренировочный процесс, должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

7. Формы аттестации. Система контроля и зачетные требования.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде показательных соревнований с приглашением родителей занимающихся. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер и могут являться важнейшим критерием для перевода занимающихся на последующий год обучения.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. Регулярность посещения занятий.
2. Положительная динамика развития физических качеств занимающихся.
3. Уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля.
4. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Контроль общей физической и специальной физической подготовки обучающихся проводится в виде промежуточной аттестации, порядок и сроки которой определяются локальным актом Учреждения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе СО

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3x10 м. (не более 10,0 сек.)	Челночный бег 3x10 м. (не более 10,5 сек.)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 3,3 м)

Комплексе контрольных испытаний для оценки общей и специальной физической подготовки спортсменов для перевода на следующий этап подготовки

Виды подготовки и контрольные упражнения	Этапы подготовки	
	СО	
	Весь период подготовки	
Общая физическая подготовка		
Бег на: 60м, с	ю	10,0 -10,4
	д	10,4-11,0
Прыжки в длину с места, см	ю	150
	д	140
Метание теннисного мяча, м	ю	25-30
	д	16-18
Подтягивание на перекладине, к-во раз	ю	3-5
Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	ю	8-10
	д	6-8
Специальная физическая подготовка		
Натяжение лука(личного оружия) до касания тетивой подбородка, кол-во раз	ю	7-8
	д	7-8
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки, с	ю	15-18
	д	4-15
Удержание лука в натянутом положении в позе	ю уд.	5

изготовки (три серии по шесть раз, интервал отдыха между сериями 60 с.; время удержания и отдыха, с)	от	
	д уд. от	20

Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов

Бег. Проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

Метание теннисного мяча. Проводится на стадионе или любой ровной площадке. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Разрешается выполнить два броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. Оборудование: рулетка для измерения дальности метания.

Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. видимое для судьи положение вися. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения: сед, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных подниманий от касания лопаток мата до касания локтями коленей за определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата.

Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя. Выполняется из исходного положения сидя, ноги врозь. Участник садится к стартовой линии так, чтобы пятки оказались на ней. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч (1 кг) в руках над головой. Выпрямляя туловище, выполняется бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от стартовой линии до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток.

8.Список литературы.

1. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. – М.: ФиС, 1971. – 135с.;
2. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М: РГАФК, 1995.;
3. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания.- М.: ФиС, 1986.;
4. Приказ Министерства спорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука» от 27.03 2013г, №148;
5. Стрельба из лука: Примерная программа спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006. – 135с.;
6. Тарасова Л.В., Ешеев В.Н., Шадрина ГЛ. Исследование физической подготовленности стрелков из лука. - М.: ВНИИФК, 2004.;
7. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007г. № 329-ФЗ;
8. Шилин Ю. Н. Тактическая подготовка стрелков из лука. – М.: РГУФК, 2005. – 97с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Наглядные пособия: рисунки, таблицы, схемы, диаграммы, графики.
2. Видеопродукция: видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы, видеосъемка, тематические слайды и транспаранты.
3. Компьютерные учебные пособия: электронные учебники, самоучители, пособия, справочники, словари, прикладные обучающие, контролирующие программы, тесты и учебные игры.
4. Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Российская Федерация стрельбы из лука <http://www.archery.su/>
4. <https://rusada.ru/education/online-training/>

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Общие требования безопасности:

- К учебно-тренировочным занятиям в тире или на стрельбище допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по обеспечению безопасности и профилактике травматизма во время занятий по стрельбе из лука.
- Обучающиеся 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 обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при использовании неисправного стрелкового оборудования
 - травмы при неправильном использовании вспомогательного оборудования, инструментов и тренажеров
 - травмы при нарушении правил пользования стрелковым оборудованием, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха
 - травмы из-за несоблюдения разграничительной полосы при стрельбе на различные дистанции
 - травмы из-за несоблюдения учащимися правил поведения во время учебно-тренировочных занятий и соревнований
 - травмы при извлечении стрел из щитов.
 - Занятия в стрелковом тире или на стрельбище необходимо проводить в спортивной одежде, при этом тетива не должна цеплять детали одежды, а также в нескользкой спортивной обуви.
 - В помещении спортшколы должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
 - Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
 - При использовании тренажеров учащиеся должны быть проинструктированы по безопасному их использованию.
 - О каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учебного заведения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
 - Во время занятий учащиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего 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 для обучающихся

- 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 занятий может привести к травмам.

- Нельзя использовать неисправное стрелковое и вспомогательное оборудование. При возникновении неисправности занятие должно быть приостановлено до ее устранения.
 - На учебно-тренировочных занятиях избегайте столкновений, шума, суетливости.
 - Ремонт стрелкового и вспомогательного оборудования должен проводиться тренером-преподавателем, оружейником или под их руководством. Инструменты и приспособления для ремонта должны быть исправны. Если ремонт проводится учащимся под руководством тренера-преподавателя или оружейника, учащийся должен быть подробно проинструктирован о порядке действий и требованиях безопасности.
 - Во время занятий следует строго соблюдать правила безопасности при тренировочных занятиях в зале и на открытом воздухе:
 - 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 метра. При стрельбе с раздельной линией стрельбы ширина разграничительной полосы, отделяющей одну дистанцию от другой, должна быть не менее 10 метров.
 - При расстановке мишеней на площадке или в зале следует придерживаться правила: более дальние дистанции находятся слева.
 - Ставить стрелу в тетиву можно только когда зона мишеней и все пространство перед ними будет свободно от людей.
 - Во время стрельбы не разрешается переходить площадку перед стреляющими.
 - Растягивать лук со стрелой можно только с линии стрельбы и в направлении мишеней.
 - Во время стрельбы, когда лук находится в растянутом положении, запрещается разговаривать с другими спортсменами или поворачиваться в сторону.
 - Окончив стрельбу, необходимо отойти назад от линии стрельбы и дождаться, пока остальные лучники закончат стрельбу.
 - Идти к мишени разрешается только всем одновременно и только по разрешению руководителя стрельбы-тренера, инструктора, судьи. К мишени запрещается подходить всем одновременно, стрелы вынимаются по очереди.
 - При подходе к мишеням и отходе от них разрешается двигаться только по прямой.
 - Категорически запрещается стрелять вверх, в воздух.
 - При приближении к щиту нельзя толпиться, отвлекаться во избежание травмирования глаз.
 - При извлечении стрел из щита следует придерживать щит одной рукой
 - Нельзя передавать свой лук или стрелы кому-либо. Вы несете за них ответственность
 - Во время соревнований учащемуся 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.
- Меры безопасности в обращении с луком, стрелами и технике стрельбы:*
- Необходимо следить за тем, чтобы в луке не было трещин, расслоений 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.
 - Во избежание обрыва тетивы и поломка лука нельзя отпускать тетиву без стрелы.
 - Не следует применять лук, который спортсмену не по силам.
 - Проверять стрелы нужно после каждой серии.

- 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 в момент отпущения тетивы.
 - При стрельбе всегда необходимо надевать защитную крагу на предплечье руки и напалечник.
 - После окончания серии необходимо уйти с линии стрельбы и оставить лук за линией безопасности-5 метров назад от линии стрельбы.
 - Внимательно слушайте и выполняйте все команды тренера-преподавателя, не предпринимайте самостоятельно никаких действий.
 - Запрещается заниматься с распущенными длинными волосами и в свободной одежде.
 - Не отвлекайтесь во время стрельбы, не разговаривайте и не задавайте вопросов человеку, который находится на линии стрельбы.
 - При ухудшении самочувствия, сильной усталости следует немедленно сообщить тренеру.
 - Соблюдайте чистоту и порядок в местах проведения тренировочных занятий и соревнований. Ставя луки после окончания серии, оставляйте проходы для людей.
 - Выполняйте требования безопасности во время занятий. Помните, что спортивный лук является оружием и выполнение этих простых правил сохранит Вашу жизнь и здоровье.
- Выполнение требования техники безопасности во время занятий обязательно для всех учащихся и тренеров.
- Требования безопасности в аварийных ситуациях:*
- При возникновении неисправности в стрелковом оборудовании необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
 - При возникновении плохого самочувствия сообщить тренеру-преподавателю.
 - При получении учащимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, отправить его при необходимости в ближайшее лечебное учреждение.
 - При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению с помощью первичных средств пожаротушения.
- Требования безопасности по окончании занятий*
- Проверить исправность стрелкового оборудования, пересчитать стрелы.
 - Разобрать лук. Убрать лук, стрелы и снаряжение в шкафы для хранения. Навести порядок.
 - Проверить противопожарное состояние тира.
- Требования безопасности во время соревнований*
- Участники соревнований должны неукоснительно соблюдать правила соревнований, требования судей и вспомогательного персонала.
 - Нарушение правил соревнований может повлечь причинение вреда здоровью самого участника и окружающих.
 - Организаторы соревнований должны строго соблюдать требования к размещению спортоборудования и спортивного инвентаря, к ограждению и обеспечению зоны безопасности
 - Наносить разметку, информировать зрителей о правилах поведения на соревнованиях, опасных факторах, путях эвакуации.