

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»

Принята на заседании
тренерского совета
« 18 » мая 2020 г.
Протокол № 4


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШОР
«Центр Югорского спорта»
Н.А. Солодков
« 18 » мая 2020 г.
Приказ № 130

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Стрельба из лука»**

Возраст обучающихся: 10 – 18 лет

Срок реализации: 1 год (114 часов)

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Пракин Олег Рудольфович

город Югорск, 2020 г.

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы	
1.3.1 Учебный график.....	7
1.3.2 Содержание учебного графика.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	13

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план.....	14
2.2 Условия реализации программы.....	16
2.3 Методы и формы обучения и воспитания.....	20
2.4 Формы итоговой аттестации.....	21
Приложение.....	22
Список литературы.....	24

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.

Стрельба из лука имеет тысячелетнюю историю. Искусство владеть луком высоко ценилось на заре развития человечества.

Лук-одно из самых древних видов оружия в истории человечества. Изобретенный много веков назад, он до сих пор служит людям, успешно заменяя охотничье ружье коренным обитателям амазонской сельвы, австралийского буша и тропических лесов Африки. Как вид спорта стрельба из лука зародилась в Швейцарии в 15 веке в память о легендарном Вильгельме Телле. Современные правила состязаний были выработаны в конце 19 века.

Стрельба из лука – вид спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность или дальность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правилам соревнований. Олимпийский вид спорта с 1900 года.

В настоящее время стрельба из лука используется в физическом воспитании детей.

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.

В процессе стрельбы обучающийся вынужден многократно выполнять однообразные движения, связанные с удержанием оружия в момент прицеливания и точной обработкой выстрела. Эти движения требуют высокой степени чувствительности анализаторных систем организма. Малейшие изменения положения тела или его отдельных звеньев ведут к сокращению мышц, регулируя их пространственные перемещения. Длительное статическое напряжение рук при удержании оружия на весу вызывает излишнее утомление мышечной системы стрелка, что выражается в произвольных движениях в виде колебаний тела и оружия во время прицеливания. Снижение мышечного тонуса в процессе длительной работы стрелка нарушает устойчивое равновесие стрелка в процессе работы с оружием. В этой связи роль мышечного аппарата в обеспечении устойчивости тела стрелка становится значительной. В стрельбе из лука сила возвращения плеч в исходное положение отбрасывает оружие в сторону. Отдача оружия оказывает большое влияние на меткость стрельбы, особенно у новичков, значительно отклоняя его от первоначального направления, которое было дано ему во время прицеливания. Особую роль в нормальном функционировании организма обучающегося играет дыхательная система и способность к длительной задержке дыхания в процессе специальной

работы. Важнейшим результатом длительной систематической тренировки стрелков из лука является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма спортсмена энергией при напряженной мышечной деятельности. Высокому уровню тренированности спортсмена присуща высокая степень регуляции функционирования систем организма и координации движений, а также высокий уровень выполнения специальной технической работы. Уровень технической подготовленности спортсмена определяется двумя основными факторами – эффективностью и экономичностью движений. Критерием эффективности движений служит спортивный результат, критерием экономичности – способность спортсмена распределить собственные силы в процессе стрельбы.

Данная программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993); Конвенцией о правах ребенка; с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 29.11.2018 № 196), Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242).

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрельба из лука» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 10 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе. В группы принимаются лица, желающие заниматься стрельбой из лука и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; выполнение норм общей физической подготовленности.

Наполняемость одной группы: от 12 до 15 человек.

Актуальность программы заключается в ознакомлении и приобщении детей к новому виду спорта, обеспечивается совершенствование процесса развития и осуществляется подъем укрепления здоровья, морально-волевых качеств обучающихся.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что в группе могут заниматься обучающиеся разных возрастов. На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся разовьют ответственность, принципы коллективизма, систему нравственных установок личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей. Обучающиеся приобретут важнейший опыт взаимодействия в команде

Формы занятий: групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке, участие в соревнованиях, промежуточная и итоговая аттестация.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год (38 недель, 114 часов). Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 1 академический час.

Программа состоит из двух модулей:

- 1 модуль «Общая физическая подготовка» (рассчитан на 52 часа) с 01 сентября по 31 декабря;
- 2 модуль «Специальная физическая подготовка» (рассчитан на 62 часа) с 09 января по 31 мая.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами стрельбы из лука, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в стрельбе из лука;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры, в целом, в том числе в стрельбе из лука;
- организацию досуга, формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, координации движений;
- усвоение правил безопасности при обращении с луком, основных элементов техники стрельбы, изучение материальной части спортивного лука;
- развитие специальных физических качеств лучника;
- формирование у обучающихся стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям по стрельбе из лука.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный график

1 Модуль «Общая физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/контроля
		теория	практика		
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка. <ul style="list-style-type: none"> Требования техники безопасности при занятиях стрельбой из лука История развития стрельбы из лука Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни 	4	—	4	Опрос
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения Элементы акробатики 	—	24	24	Контрольные упражнения
3.	Раздел 3. Силовая подготовка <ul style="list-style-type: none"> Развитие выносливости Развитие силы Силовая подготовка с использованием гантелей, резиновых жгутов Ознакомление с элементами техники стрельбы из лука 	—	24	24	Контрольные упражнения
Всего часов		4	48	52	

2 Модуль «Специальная физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/контроля
		теория	практика		
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка. <ul style="list-style-type: none"> Техника безопасности. Понятие о выстреле. Правила поведения лучника в тире. Основы методики обучения технике выполнения выстрела из лука. 	5	—	5	Опрос
2.	Раздел 2. Техническая подготовка <ul style="list-style-type: none"> Освоение основных элементов выстрела из лука Техника выстрела из лука 	—	22	22	Контрольные упражнения
3.	Раздел 3. Тактическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> Тактика выполнения одиночного выстрела 	—	22	22	Контрольные

	<ul style="list-style-type: none"> • Тактика выполнения стрелковой серии • Тактика выполнения стрелкового упражнения в целом 				упражнения
4.	Раздел 4. Соревновательная подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Игры внутригрупповые, межгрупповые • Соревнования 	–	13	13	Участие в соревнованиях
Всего часов		5	57	62	

1.3.2

Содержание учебного плана

1 модуль «Общая физическая подготовка»

Раздел 1. Теоретическая подготовка стрелков из лука направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности обучающегося, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам – лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они являются частью тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации. Правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Выполнение указаний тренера. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Раздел 2. Общефизическая подготовка обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма;
- повышение необходимых физических качеств;
- устранение недостатков в развитии;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимых во время тренировок и соревнований;
- развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, точности действий и других менее важных жизненных навыков;
- ликвидация застойных процессов в организме;
- активный отдых для центральной нервной системы

Средства общефизической подготовки являются: ежедневная утренняя зарядка, равномерный бег, комплексы общеразвивающих упражнений,

спортивные и подвижные игры, разнообразные движения из других видов спорта, серьезные отношения к урокам физкультуры в школе, участие в спортивных мероприятиях, самостоятельные игры и т. д.

Раздел 3. Силовая подготовка необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств. Средства силовой подготовки являются: специально подготовительные упражнения для стрельбы из лука; имитация отдельных элементов и выстрела в целом, выполняемые с резиновым жгутом, луком и с помощью тренажерных устройств в различных специально моделируемых соревновательных условиях.

2 модуль «Специальная физическая подготовка»

Раздел 1. Теоретическая подготовка. Меры обеспечения безопасности во время тренировок. Ответственность по обеспечению мер безопасности при организации и проведении стрельбы из лука. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности. Правила поведения лучника в тире. Порядок выдачи стрел стрелкам и учет. Порядок получения луков на тренировке. Правила поведения стрелка на линии стрельбы. Порядок обращения с луком до и во время стрельбы. Методы тренировки в стрельбе из лука. Основы методики обучения технике выполнения выстрела из лука.

Раздел 2. Техническая подготовка – это процесс овладения техникой стрельбы из лука. Стрельба из лука относится к технически сложным видам спорта. Ознакомление с материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.). Изучение базовой техники стрельбы из лука. Техника стрельбы из лука состоит из следующих элементов:

- **изготовка** – это положение частей тела с луком, позволяющее наиболее эффективно, с наименьшими энергозатратами выполнить необходимые технические действия по обеспечению прицельного выстрела. Тренер показывает, как выполняется целостный выстрел из лука. Встав на линию стрельбы так, чтобы его было хорошо видно, тренер принимает исходное положение для стрельбы и выполняет несколько выстрелов по мишени. При обучении используются подготовительные упражнения, позволяющих быстрее освоить изготовку.
- **Хват** – при обучении хвату (способу удержания лука) тренер показывает различные его варианты и рассказывает о его достоинствах и недостатках. В процессе обучения тренер постоянно следит за правильностью выполнения хвата и исправляет возникающие ошибки, обращая внимание обучающихся на то, что лучезапястный сустав должен быть закреплен, а пальцы не должны с большой силой обхватывать рукоятку лука. Также постоянно следит за однообразностью выполнения хвата, используя

специальные накладки на рукоятку лука, облегчающих выполнение выбранного способа удержания лука (высокий, средний, низкий).

- **Захват** – выполняется указательным, средним и безымянным пальцами. Тренер при обучении захвату объясняет и показывает несколько раз его выполнение. Также тренер показывает и рассказывает, что при выборе захвата (глубокий, средний, мелкий) необходимо как можно больше уменьшить нагрузку на связки и мышцы пальцев, которые его выполняют, т.к. чрезмерное напряжение мышц, возникающее при среднем, и особенно мелком захвате (который может рассматриваться скорее, как ошибка), может привести к травматизму, а также затруднить выполнение правильного выпуска.
- **Натяжение лука** – очень важный и сложный элемент техники выстрела. В связи с этим тренер несколько раз выполняет его и детально объясняет каждое движение, т.к. возникшие ошибки затем устраняются с большим трудом. В процессе обучения тренер обращает внимание на то, что натяжение лука в основном (особенно средняя и заключительная фазы) выполняется мышцами спины.
- **Выпуск (спуск)** – способ освобождения тетивы из захвата, является заключительным элементом техники выстрела из лука. Правильно выполнить его в начале обучения в сочетании с другими элементами чрезвычайно трудно. Поэтому после рассказа и показа выполнения выпуска тренер может использовать своеобразный тренажер: к какой-либо опоре на уровень линии плеч прикрепляется резиновый амортизатор, стрелок принимает изготовку без лука, левую руку спускает вниз, а правой берется за резину и под руководством тренера имитирует натяжение, а затем выпуск.
- **Управление дыханием** необходимо формировать после освоения изготовления. В начале натяжения лука происходит затухание дыхания, заканчивающееся выдохом и задержкой. Заключительная фаза натяжения и выпуск выполняются, как правило, на полувывдохе. В это же время происходит окончательное уточнение и удержание мушки в районе прицеливания. После выстрела дыхание сразу же продолжается.
- **Прицеливание** – для ознакомления с прицеливанием тренер использует плакаты, показывает и рассказывает о прицельных приспособлениях. После этого обучаемые работают над прицеливанием непосредственно с луком. По указанию тренера они поднимают лук на вытянутой вперед руке и, постоянно уточняя положение мушки, натягивают его, наводя лук на чистый щит или лист бумаги, не выполняя выпуск.

Раздел 3. Тактическая подготовка – 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. 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 обучающегося стрельбе 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.). Тактика выполнения стрелкового упражнения определяется как способность обучающегося управлять своим поведением в процессе всей стрельбы в зависимости от поставленной цели, четко сформулированных задач, силы, глубины и устойчивости мотивов, уровня общей подготовленности, результативности стрелковых серий.

Принципиальная схема тактической подготовки стрелков из лука



Раздел 4. Соревновательная подготовка предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательная подготовка включает в себя использование стрелковых игр с конкретно направленными заданиями (стрельба на лучшую технику, тактически грамотная организация отдельного выстрела, серии выстрелов, всей стрельбы в целом, умение оптимизировать свое психоэмоциональное состояние), контрольные, стрельбы.

1.4 Планируемые результаты

К концу реализации 1 модуля «Общая физическая подготовка» обучающиеся должны:

1. Знать правила безопасности, историю развития стрельбы из лука, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни – знать влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья.
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств.
4. Уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.
5. Уметь выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
6. Уметь выполнять индивидуальные и групповые практические действия.
7. Освоить материал по ознакомлению с элементами техники стрельбы из лука.

К концу реализации 2 модуля «Специальная физическая подготовка» обучающиеся должны:

1. Освоить материальную часть оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.).
2. Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.
3. Приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях внутри группы.
4. Освоить соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план

Модуль 1 «Общая физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
СЕНТЯБРЬ				
Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии. План работы. Знакомство с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид. 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. Повороты на месте, направо, налево, кругом. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение с одной шеренги в две, три. Перестроение из одной колонны в две, три.	Комбинированное	1	12	13
ОКТАБРЬ				
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, размыкатель, бинокль, увеличительная труба и т.п. Одежда стрелка из лука (для тренировок, соревнований и стрельбы в неблагоприятных климатических и метеорологических условиях). Кувырок вперед с группировкой, назад, большой кувырок в длину, кувырок через препятствия разной длины и высоты, со страховкой, падение на спину со страховкой, перекат вперед на левое плечо, правое, колесо в левую и правую сторону, колесо с опорой на одну руку, стойка на голове, на предплечьях, на лопатках, стойка на руках, хождение на руках, сальто вперед, сальто назад, прыжки с трамплина.	Комбинированное	1	12	13
НОЯБРЬ				
Знакомство с понятием о стрельбе кучной и не кучной, меткой и не меткой. Понятие «прицеливание». Особенности прицеливание из блочного лука. Упражнения с гантелями, гириями, штангой для развития мышц рук, плечевого пояса, спины, груди, ног. Упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером на плечах, сгибание и разгибание рук на брусьях, подтягивание на перекладине, отжимание от гимнастической скамейки, на полу. Комплексная разминка стрелка из лука. Выполнение упражнений, связанные с мгновенным реагированием на постоянно меняющуюся обстановку, в частности различные спортивные игры: баскетбол, подвижные игры.	Комбинированное	1	12	13
ДЕКАБРЬ				

Упражнения, направленные на развитие скоростных способностей лучника. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Удержание растянутого лука с сопротивлением 60% от максимального условия в течение 5 - 6 сек. с интервалами отдыха 2 - 3 сек.; удержание растянутого лука с сопротивлением в течение 5 - 6 сек. с интервалом отдыха 10 - 15 сек.; прицеливание с растянутым луком на различных дистанциях; прицеливание с растянутым луком по уменьшенной мишени.	Комбинированное	1	12	13
ВСЕГО ЧАСОВ:		4	48	52

Модуль 2 «Специальная физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
ЯНВАРЬ				
Повторный инструктаж по технике безопасности. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Упражнения: «Открытая изготовка», «Боковая изготовка», «Закрытая изготовка». Выполнение основных правил положения головы при стрельбе из лука. Игра меткий стрелок. Развитие выносливости.	Комбинированное	1	9	10
ФЕВРАЛЬ				
Оборудование, инвентарь, оружие и снаряжение для стрельбы из лука. Совершенствование техники изготовления стрелка. Изготовка и корректировка позы. Обучение прицеливанию. Экипировка лучника. Обучение хвата (способ удержания лука). Развитие силовых качеств. Правила выполнения стрелковых упражнений. Совершенствование хвата (способ удержания лука). Развитие гибкости.	Комбинированное	1	12	13
МАРТ				
Повторение элементов техники изготовления, прицеливания и хвата. Обучение захвата (способ удержание тетивы). Развитие силовых качеств. Совершенствование захвата. Двусторонняя игра пионербол. Совершенствование И.П. лучника, прицеливания, хвата, захвата. Спортивная игра футбол. Повторение элементов техники лучника. Обучение натяжению лука. Развитие силовых качеств.	Комбинированное	1	12	13
АПРЕЛЬ				
Повторение изученных элементов техники стрельбы из лука. Развитие ловкости. Обучение выпуска тетивы. Развитие скоростных способностей. Игра футбол. Развитие силовых качеств. Обучение управлению дыханием. Работа над ошибками. Согласованное выполнение всех элементов техники, с выпуском и без. Развитие силовых качеств. Стрельба по чистому щиту на короткой дистанции (3-5 м). Развитие силы. Стрельба по чистому щиту на дистанции (5-10 м).	Комбинированное	1	12	13

Стрельба по чистому щиту на дистанции (5-10 м). Развитие скоростных способностей. Стрельба по экрану (белому листу бумаги) на кучность. Развитие выносливости. Развитие силы. Развитие выносливости. Развитие ловкости. Стрельба по мишени на кучность.				
МАЙ				
Повторение изученных элементов техники стрельбы из лука. Повторение согласованного выполнения всех элементов техники выстрела со стрелой у щита. Развитие ловкости. Развитие скоростных способностей. Развитие силовых качеств. Стрельба по щиту на различных дистанциях (3,6,10,12,18м). Стрельба на результат. Работа над ошибками. Работа у щита. Подведение итогов года.	Комбинированное	1	12	13
ВСЕГО ЧАСОВ:		5	57	62

2.2 Условия реализации программы

Место, оборудование и инвентарь. Стрелковый тир, лук для стрельбы, стрелы, щиты для стрельбы (ознакомительный материал), подставка для лука и стрел; щит мишени для стрельбы из лука.

Кадровое обеспечение. Тренер-преподаватель, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее образование, специальность – тренер и стаж работы не менее одного года по специальности.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

1. Общие требования безопасности

- 1.1** К учебно-тренировочным занятиям в стрелковом тире допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по обеспечению безопасности и профилактике травматизма во время занятий по стрельбе из лука.
- 1.2** Обучающиеся должны соблюдать правила безопасности при обращении со стрелковым и вспомогательным оборудованием, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3** При проведении занятий в стрелковом тире возможно воздействие на обучающихся 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 учащимися правил поведения во время учебно-тренировочных занятий и соревнований;
 - травмы при извлечении стрел из щитов.
- 1.4 Занятия в стрелковом тире необходимо проводить в спортивной одежде (тетива не должна цеплять детали одежды) и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
 - 1.5 В помещении спортивной школы должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
 - 1.6 Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
 - 1.7 При использовании тренажеров обучающиеся должны быть проинструктированы по безопасному их использованию.
 - 1.8 Во время занятий обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
 - 1.9 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1 Тщательно проветрить стрелковый тир.
- 2.2 Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3 Проверить исправность стрелкового и вспомогательного оборудования
- 2.4 Ознакомиться с правилами безопасности при занятиях стрельбой из лука.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1 Каждую тренировку обязательно начинать с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
- 3.2 Нельзя превышать установленную тренером нагрузку. Переутомление во время занятия может привести к травмам.
- 3.3 Нельзя использовать неисправное стрелковое и вспомогательное оборудование. При возникновении неисправности занятие должно быть приостановлено до ее устранения.
- 3.4 На учебно-тренировочных занятиях избегайте столкновений, шума, суетливости.
- 3.5 Ремонт стрелкового и вспомогательного оборудования должен проводиться тренером-преподавателем, оружейником или под их руководством. Инструменты и приспособления для ремонта должны быть

исправны. Если ремонт производится обучающимся под руководством тренера-преподавателя или оружейника, обучающийся должен быть подробно проинструктирован о порядке действий и требованиях безопасности.

3.6 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 отдельной линией стрельбы. При стрельбе с общей линии расстояние между стрелками должно быть не менее 1 м. При стрельбе с отдельной 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 назад от линии стрельбы и дождаться, пока остальные лучники закончат стрельбу.
- Идти к мишени разрешается только всем одновременно и только по сигналу руководителя стрельбы (тренера, инструктора, судьи). К мишени запрещается подходить всем одновременно, стрелы вынимаются по очереди.
- 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 глаз.
- 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.

3.7 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)

3.8 Внимательно слушайте и выполняйте все команды (сигналы) тренера-преподавателя, самовольно не предпринимайте никаких действий.

3.9 Запрещается заниматься с распущенными длинными волосами, в свободной одежде.

3.10 Не отвлекайтесь во время стрельбы. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который находится на линии стрельбы.

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

3.12 Соблюдайте чистоту и порядок в местах проведения тренировочных занятий и соревнований. Ставя луки после окончания серии, оставляйте проходы для людей.

3.13 Выполняйте требования безопасности во время занятий. Помните, что спортивный лук является оружием, и соблюдение этих простых правил сохранит Вашу жизнь и здоровье.

3.14 Выполнение требований техники безопасности во время занятий, обязательно для всех обучающихся и тренеров.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

4.2 При возникновении плохого самочувствия сообщить тренеру-преподавателю.

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

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

5. Требования безопасности по окончании занятий

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

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

5.3 Проверить противопожарное состояние стрелкового тира.

2.3 Методы и формы обучения и воспитания

В образовательном процессе по стрельбе из лука применяются следующие методы обучения:

1. словесный – рассказ, объяснение, беседа, лекция, анализ и обсуждение;
2. наглядный – грамотный показ различных упражнений, отдельных элементов техники выстрела и выстрела в целом, который проводит тренер, показ (в сочетании с объяснением) различных элементов материальной части оружия и экипировки и т.д.;
3. специфический (практический) – направлены на развитие специальных двигательных качеств стрелка из лука, а также на овладение основами техники выполнения выстрела из лука;
4. игровой – комплексно совершенствует физические и психические качества стрелка из лука, функциональные возможности организма, двигательные умения и навыки.

Формы проведения занятий.

Тренировка стрелков из лука может проводиться в форме групповых, индивидуальных или индивидуально-групповых занятий. Групповое занятие является одной из основных форм проведения учебно-тренировочного процесса. Задачи, содержание занятия, методика его проведения определяются учебной программой и учебным планом. Каждое занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит подготовка стрелков из лука к решению задач основной части занятия. Подготовительная часть включает в себя:

- 1) организационные моменты (построение, рапорт, объяснение задач занятия, подготовку материальной части оружия);
- 2) разминку (комплекс специальных упражнений).

В основной части занятия решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике и тактике стрельбы, развитием физических, моральных и специальных психических качеств, повышением уровня функциональной подготовленности.

В заключительной части занятия проводятся мероприятия (выполнение специальных упражнений для закрепления техники стрельбы, упражнений, направленных на коррекцию осанки, снятие излишнего физического и психического напряжения и т.п.), способствующие созданию у обучающихся относительно спокойного состояния и благоприятного эмоционального фона. После оценки качества усвоенного учебного материала дается домашнее задание, затем стрелки приступают к уборке помещения, разборке материальной части оружия.

Каждое занятие строится следующим образом: при расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45 мин., используется следующая схема его распределения:

- теоретическая подготовка 5 – 15 мин.;
- обязательный комплекс упражнений 5 – 10 мин.;
- стрельба 10 – 20 мин.;
- подвижные игры 5-10 мин.;
- соревновательная подготовка 5-10 мин.

2.4 Формы итоговой аттестации

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде показательных соревнований и сдачи нормативов (Приложение 1). Основными критериями оценки обучающихся являются:

1. Регулярность посещения занятий.

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

Приложение 1

«Контрольно – зачетные нормативы по физической подготовке для возраста 10-14 лет»

№	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
1	Поднимание туловища за 30 секунд.	не менее 25 раз	не менее 20 раз
2	Прыжки в длину с места.	не менее 170 см	не менее 160 см
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	8 – 10 раз	6 – 8 раз
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 6 раз	не менее 5 раз
5	Челночный бег 3x10 метров	не более 10 сек	не более 10,5 сек
6	Натяжение тетивы лука до касания подбородка	7 – 8 раз	7 – 8 раз
7	Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки	15 – 18 сек.	14 – 15 сек

«Контрольно – зачетные нормативы по физической подготовке для возраста 15-18 лет»

№	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
1	Поднимание туловища за 30 секунд.	не менее 35 раз	не менее 30 раз
2	Прыжки в длину с места.	не менее 180 см	не менее 170 см
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	13 – 15 раз	10 – 12 раз
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 8 раз	не менее 7 раз
5	Челночный бег 3x10 метров	не более 9,5 сек	не более 10 сек
6	Натяжение тетивы лука до касания подбородка	11 – 13 раз	9 – 11 раз
7	Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки	16 – 19 сек.	16 – 16 сек

Техника и методика выполнения контрольных упражнений.

1. Поднимание туловища за 30 секунд. Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И. п.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки за головой, пальцы сцеплены. Партнёр прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бёдер (или коленей). Обратным движением вернуться в и. п. до касания лопатками гимнастического мата. Количество подъёмов за 30 с. фиксируется в журнале и оценивается по таблице.

- 2. Прыжки в длину с места.** Тест предназначен для определения скоростно-силовых качеств.

Методика выполнения. И. п.- стоя (носки на линии старта) и приняв положение старта пловца, махом рук вперёд-вверх выполняют прыжок с приземлением на обе ноги. Результаты засчитываются по пятке сзади стоящей ноги. Лучшая из трёх попыток идёт в зачёт. Измерение производится с точностью до 1 см.

- 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.** Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц- сгибателей рук.

Методика выполнения. И. п.- лёжа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде «Марш!» участник выпрямляет руки до положения упора; сгибая руки, возвращается в и. п. и т. д. Количество правильно выполненных отжиманий фиксируется в журнале.

- 4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).** Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. По команде «Начинай!» участник из виса (хватом сверху) на перекладине (руки прямые) подтягивается до касания подбородком перекладины, выпрямляет руки и снова подтягивается. Тренер (судья), стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных подтягиваний. Если попытка выполнена неправильно, он произносит: «Не считать!». Например, если первые две попытки выполнены правильно, третья неправильно, а четвёртая вновь правильно, то тренер считает так: «Раз, два, не считать, три». Подтягивание за счёт разгибания туловища и поднимания ног не засчитывается.

- 5. Челночный бег 3х10 метров.** Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения. В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. По Команде «Марш!» участник стартует от 1-й линии до 2-й, пересекает её и возвращается к 1-й. Необходимо выполнить в максимально быстром темпе 3 таких замкнутых циклов (туда и обратно). Во

время движения не допускаются остановки и смена направления; время засекается с точностью до 0,1с в момент пересечения линии старта

Список литературы

1. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. - М.: ФиС, 1971.
2. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980.
3. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1986.
4. Корх А.Я. Спортивная стрельба. - М.: ФиС, 1987.
5. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1986.
6. Стрельба из лука: Программа для спортивных секций, коллективов физической культуры, спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства. -М.,1975.
7. Тарасова Л. В. Управление тренировочным процессом стрелков из лука. - Волгоград, 2004.
8. Тарасова Л.В., Ешеев В.Н., Шадрин ГЛ. Исследование физической подготовленности стрелков из лука. - М.: ВНИИФК, 2004.
9. Шилин Ю Н. Физическая подготовка стрелков из лука. - М.: РГАФК, 1995.
10. Шилин Ю.Н. Техническая подготовка стрелков из лука. - М.: РГАФК, 1998.
11. Шилин Ю.Н. Тактическая подготовка стрелков из лука. - М.: РГУФК, 2005.

Список литературы для детей

1. Вайиштейп Л.М. Стрелок и тренер. -М.: ДОСААФ, 1977.
2. Лаптев А.П., Ширин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. -М.: РГАФК, 1997
3. Тарасова Л. В. Особенности развития организма юных стрелков в подростковом периоде. М.: ВНИИФК, 2002.
4. Шилин Ю.П., Лаптев А.П. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука. - М.: РГАФК, 1997.

