|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

****

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование образовательной программы | Дополнительная общеразвивающая программа по стрельбе из лука  |
| Направленность | Физкультурно-спортивная  |
| Тип программы | Модифицированный |
| Основной вид деятельности | Образование дополнительное детей и подростков  |
| Место реализации программы  | МАОУ «Ушарбайская СОШ» |
| Форма обучения | Групповая очная  |
| Аннотация образовательной программы | Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, общей физической и специальной подготовке. Спортивно-оздоровительный этап (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.  Программа включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по разделам программы; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок и содержание работы с обучающимися; предусматривает воспитание интереса детей и приобщение их к спорту; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики стрельбы из лука, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).Программа включает проведение практических и теоретических занятий. |
| Возрастная категория | 11-17 лет  |
| Категория состояния здоровья | 1 группа здоровья |
| Период реализации | 1 год  |
| Продолжительность реализации  | 6 часов в неделю 264 часов в год |
| ФИО тренера-преподавателя  | Эрдынеев Батор Балданович  |
| Минимальная и максимальная численность в 1 группе | 10-25 человек |
| Сведения о необходимости предоставления медицинской справки при зачислении на обучение  | При зачислении необходимо предоставить медицинскую справку о состоянии здоровья и возможности посещения учебно-тренировочные занятия по стрельбе из лука |

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Стрельба из лука» составлена в соответствии с ФЗ Об образовании в Российской Федерации и Типовым положением о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки РФ от 26.06.2012 г. № 504);

* Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской

Федерации»;

* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

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.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся.

**1.2 Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы**

**Цель программы:** привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни; привить учащимся интерес к занятиям стрельбой из лука; обеспечение разносторонней физической подготовленности будущих стрелков, а также:

− 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.

**Задачи программы:**

1. Обучение основам техники стрельбы из лука.
2. Проведение физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.
3. Проведение работы с населением по привлечению детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
4. Укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников.
5. Подготовка резерва для пополнения команд, участвующих в соревнованиях по стрельбе из лука.
6. 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 11 до 17 лет.

**Требования по формированию групп на спортивно- оздоровительном этапе**

Этап подготовки

Период

Минимальная/макси

мальная

наполняемость

группы (человек)

Максимальный объем

тренировочной

нагрузки в неделю в

академических часах

Годовая

нагрузка

(

)

часов

Требования к

спортивной

подготовке на

конец года

Спорти

вно

-

оздоровительный

этап

1

 год

10

-

25

6

264

Выполнение

нормативов ОФП

**2. Учебный план дополнительной общеразвивающей программы**

* 1. **Особенности осуществления спортивной подготовки**

Программа рассчитана на 1 год обучения в количестве 264 часов и включает теоретическую, общефизическую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку. выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, начальную инструкторскую и судейскую практику. 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.

**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.

**2. Учебно-тематический план**

Учебный план подготовки стрелков из лука - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки в течении реализации данной программы. При составлении учебного плана следует исходить из специфики стрельбы из лука, возрастных особенностей юных спортсменов, основополагающих положений теории и методики стрельбы из лука, а также с учетом модельных характеристик подготовленности спортсменов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки.

* 1. **Учебно-тематический план по виду спорта «Стрельба из лука» (СОГ-6 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Разделы подготовки**  | **СОГ-6 ч.**  |
| 1  | Теоретическая подготовка  | 10  |
| 2  | ОФП  | 130  |
| 3  | СФП  | 68  |
| 4  | Технико-тактическая подготовка  | 52  |
| 5  | Соревнования  | 2  |
| 6  | Контрольно-переводные нормативы  | 2  |
| **ВСЕГО ЧАСОВ**  | **264**  |

* 1. **Годовой учебно-тематический план-график для спортивно-оздоровительных групп (СОГ 6 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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  | 12  | 14  | 12  | 12  | 12  | 12  | 14  | 14  | 12  | 12  | 4  |   | 130  |
| 3  | СФП  | 6  | 8  | 6  | 6  | 8  | 6  | 6  | 8  | 6  | 6  | 2  |   | 68  |
| 4  | Техникотактическая подготовка  | 4  | 6  | 6  | 5  | 4  | 6  | 5  | 6  | 4  | 6  |   |   | 52  |
| 5  | Соревнования  |   |   |   |   |   |   |   | 1  | 1  |   |   |   | 2  |
| 6  | Контрольнопереводные нормативы  | 1  |   |   |   |   |   |   |   | 1  |   |   |   | 2  |
|   | **Итого**  | **24**  | **29**  | **25**  | **24**  | **25**  | **25**  | **26**  | **30**  | **25**  | **25**  | **6**  | **-**  | **264**  |

1. **Содержание программного материала**

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.

* 1. **Разделы подготовки**

**«Теоретическая подготовка»**

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов. В таблице 4 представлен план теоретической подготовки.

Тема 1. Нравственные аспекты воспитания стрелков из лука

Нравственные аспекты воспитания Морально-этические и нравственные нормы поведения стрелков из лука. Понятие об этике. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика.

Понятие о воспитании и образовании. Взаимосвязь различных видов воспитания (действенное, нравственное, эстетическое, трудовое) в процессе физического воспитания. Социальнонравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности. Черты характера, обусловливающие активную жизненную позицию личности: трудолюбие, целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство патриотизма, ответственности, взаимоуважения, взаимопомощь, организованность, дисциплинированность.

Тема 2. История развития стрельбы из лука

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

Современный этап развития стрельбы из лука.

Начало развития стрельбы из лука в СССР: первые спортивные секции, организации, соревнования. Становление и дальнейшее развитие стрельбы из лука в Советском Союзе, России.

Участие стрелков из лука СССР и России в Олимпийских играх.

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

Тема 3. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб

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

Тема 4. Оборудование, инвентарь, оружие и снаряжение для стрельбы из лука

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

Мишени.

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

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.

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

Тема 6. Гигиена, режим, закаливание

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма стрелка. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма стрелка, правила их применения. Режим тренировок и отдыха.

Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований: необходимость учитывать изменение состояния стрелка, следующее за приемом пищи, - некоторое ухудшение двигательных реакций, координации.

Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). К таким заболеваниям относится целая группа заболеваний верхних дыхательных путей. Они вызываются главным образом микробами и вирусами и осложняются переохлаждением, поэтому в обиходе их называют простудными. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях стрельбой из лука.

Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека после длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Тема 7. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж

Понятие, задачи и значение врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные методы врачебного контроля: измерение веса, динамометрия, спирометрия, электрокардиография, измерение кровяного давления, биохимический анализ крови и мочи, рентгенография, функциональные пробы. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля.

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

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

Первая доврачебная помощь. Раны и их разновидности. Ушибы и ссадины. Повреждение связок, мышц, сухожилий. Повреждение кожных покровов пальцев, удерживающих тетиву. Кровотечения. Вывихи. Переломы костей. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: озноб, обморожение, общее переохлаждение. Остановка кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего.

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа - поглаживание, разминание, растирание, поколачивание, потряхивание. Разновидности массажа, их цель и задачи.

Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Тема 8. Техника и тактика стрельбы из лука

 Понятие о технике стрельбы. Цели, задачи и значение технической подготовки. Анализ техники выполнения прицельного выстрела из лука. Характеристика основных элементов, микроэлементов и технических действий. Средства и методы технической подготовки.

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

Тема 9. Правила соревнований, их организация и проведение

Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований, участники соревнований. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований.

Судейская коллегия: главный судья, заместитель главного судьи, руководитель стрельбы, старший судья линии стрельбы, старший судья линии мишеней, старший судья технического контроля, главный секретарь, судьи линии мишеней, судья-информатор, врач соревнований. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Правила стрельбы. Определение результатов стрельбы. Положение о рекордах. Жеребьевка. Условия и порядок выполнения упражнений. Стрельбище (тир). Снаряжение и инвентарь. Мишени. Правила безопасности.

Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.

Тема 10. Понятие о выстреле

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

Существует понятие о стрельбе кучной и некучной, меткой и неметкой. Считается, что чем ближе друг от друга расположены пробоины на мишени, тем стрельба более кучная, а если же расстояние между пробоинами велико, - имеет место стрельба некучная. Меткой стрельба становится в том случае, когда хорошая кучность пробоин располагается в районе прицеливания (центр мишени). Меткая стрельба обеспечивается за счет совмещения хорошей кучности с районом прицеливания благодаря внесению грамотных поправок в прицельные приспособления для обеспечения постоянного нахождения средней точки попадания (СТП) в центре мишени.

Хорошая кучность пробоин, как правило, обеспечивается следующими основными факторами:

1. однообразием, четкостью и согласованностью выполнения технических действий, обеспечивающих эффективный прицельный выстрел;
2. хорошей устойчивостью системы «стрелок-оружие»;
3. совмещением момента наилучшей устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень» с выполнением выпуска (спуска) тетивы;
4. правильным подбором, отладкой и подгонкой всех частей и механизмов материальной части оружия и экипировки стрелка из лука;
5. принятием оптимального тактического решения и эффективной техникой его реализации в различных условиях стрельбы.

Для выполнения прицельного выстрела необходимо прежде всего правильно выполнить прицеливание.

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

 **«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.

1. Упражнения из других видов спорта.
2. 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, упражнение 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.

**«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.

**Технико-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 соприкасаться с верхней частью кисти и напальчником, 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 мышцантагонистов 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 разобщитель (размыкатель), либо рилис (release), используемое чаще в последнее время.

В этом случае рилис (разобщитель) 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, раздается 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 10-15с 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 полувыдоха. Это наиболее рациональная и естественная остановка дыхания, при которой остается небольшой тонус дыхательных мышц, соответствующий общему тонусу 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

**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.

**Система контроля и зачетные требования**

 Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

**Материально-техническая база**

-Учебный класс для теоретических занятий, ноутбук, видеопроектор, звуковая аппаратура.

-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).

**Результат программы:**

В результате освоения программы обучающийся должен 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, обучающийся должен:

* 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

 **Приложение 1**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |
| --- | --- |
| **иды подготовки и контрольные упражнения**  | **Спортивно-оздоровительный этап подготовки**  |
|  | **«3»**  | **«4»**  | **«5»**  |
| ***Общая физическая подготовка***  |
| Бег на 60 м(с) ю  д  | 10.6 11.0  | 10.4 10.8  | 10.2 10.6   |
| Прыжки в длину с разбега, см  ю д  |  330  280  | 340 290  | 350 300  |
| Метание теннисного мяча, м  |  |  |  |

ю

д

25

16

27

17

30

18

Подтягивани

е на перекладине, колич. раз

)

юн.

(

2

3

4

Сгибание

-

разгибание рук в упо

ре лежа

ю

д

8

5

9

6

10

7

 **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Богданов А.И.Специальная подготовка стрелка из лука. - М.: ФиС, 1971.
2. Вайнштейн Л.М.Стрелок и тренер. - М.: ДОСААФ, 1977.
3. Володина И. С.Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М: РГАФК, 1995.
4. Десятникова Л.Л.Формирование у студентов профессиональных умений для выполнения и исправления ошибок в технике стрельбы из лука. - М.: ГЦОЛИФК, 1987.
5. Десятникова Л.Л.Формирование у студентов институтов физической культуры профессиональных умений по выявлению и исправлению ошибок в технике стрельбы из лука: Диссертация на соискание ученой степени канд. пед. наук. - М.,1987.
6. Ильин Е.П.Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980.
7. Корх А.Я.Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС,1986.
8. Корх А.Я*.* Спортивная стрельба. - М: ФиС, 1987.
9. Корх А.Я., КомоваЕ.В.Комплексный контроль в пулевой стрельбе. - М.: ГЦОЛИФК, 1987.
10. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н.Спортивный режим стрелка из лука. - М.: РГАФК, 1997.
11. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - М.: Лика, 2003.
12. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н.Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1986.
13. Стрельба из лука: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006.