

РЕСПУБЛИКА
ГІАЛГІАЙЧЕ



РЕСПУБЛИКА
ИНГУШЕТИЯ

ГАОУ «Лицей-центр одаренных детей «Олимп»

Согласовано
на заседании экспертного
совета
от «10» 10 2024г.
/И.А.Жаглина/ зам. директора
ГАОУ «Лицей-центр одаренных
детей «Олимп»: И.А.Жаглина

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
ГАОУ «Лицей-центр одаренных
детей «Олимп»
/Л.Т.Харснева/
«10» 10 2024г.

Направление «СПОРТ»
Дополнительная общеобразовательная программа
«Лучный спорт: 7-10 классы»

Возраст учащихся: 11-16 лет
Срок реализации: 14.10.2024 – 03.11.2024

СП Яндаре
2024

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лучный спорт» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и учитывает специфику дополнительного образования в ГАОУ «Лицей-центре одаренных детей «Олимп» Программа разработана для желающих, более детально освоить такой вид спорта как стрельба из лука и совершенствовать далее свое спортивное мастерство. Дает возможность познакомиться с олимпийским видом спорта с азав ученикам разного возраста и разной подготовкой в одной группе.

Работа по этой Программе проводится с обучающимися базового уровня в течение профильной смены. На Программу зачисляются ученики 11-16 лет, желающие познакомиться с олимпийским видом спорта, имеющие письменное разрешение врача, заявление родителей.

Нормативная и правовая основа для составления данной программы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №2 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020)
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020) ;
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» ;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года» ;
5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №216) ;
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р ;
7. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Приказ Мин. просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» ;

12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».;

13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Направленность – физкультурно-спортивная. Программа ориентирована на специальную физическую подготовку, повышение физкультурного уровня обучающихся до уверенного владения техническими и тактическими элементами выстрела из лука. Спортивная составляющая программы дает возможность участвовать в соревнованиях различного уровня, вплоть до всероссийских, а также присвоение спортивных разрядов

Актуальность Программы обусловлена потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения культуры здорового и безопасного образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Формирование устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям стрельбой из лука, на основе которого можно было бы обеспечить соблюдение спортивного режима, создающего базу для повышения уровня спортивного мастерства.

Новизна программы состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке лучников), большее внимание уделяется технико-тактическим действиям выстрела. В связи с этим изменения коснулись и учебно-тематического плана, а также усилен воспитательный аспект программы.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формирует привычку к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Базовый уровень подготовки стрелка из лука предполагает занятия для желающих заниматься стрельбой из лука, направленные на изучение технических и тактических основ «Олимпийского выстрела» стрелка из лука. Предлагаемый уровень направлен на совершенствование базовых технико-тактических умений ученика и более глубокое изучение элементов техники выстрела из лука. Для занятий обязателен допуск от врача и имеющих начальный этап технической подготовки по виду спорта. Этот уровень направлен на улучшение физической подготовки, повышения технических навыков выстрела из лука.

По реализации программы у обучающихся формируется:

- осознанное отношение к укреплению здоровья и здоровому образу жизни;
- формируется познавательная активность и способность к самообразованию и самоподготовке;
- формируется умение работать индивидуально и в команде, умение анализировать действие (выстрел) и результат, дисциплина, трудолюбие, ответственность культура поведения.

При организации работы необходимо учитывать и обеспечение безопасности спортсменов и окружающих во время учебно-тренировочных занятий. Этим объясняется специфика организации тренировочного процесса.

Отличительной особенностью программы является ее содержание, которое может быть основой для организации учебно-воспитательного процесса по индивидуальной траектории, развития умений и навыков, как групп, так и отдельно взятых учащихся. Особое внимание в данной программе уделяется технике выстрела, как одному из важных технико-тактических элементов подготовки в стрельбе из лука. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы организма. Стрельба из лука развивает физические и психические качества занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями и с учетом специфики данного вида спорта, формирует уверенность в себе, силу воли, дисциплину и самодисциплину. Совершенствование специализированных психических качеств, лежащих в основе выполнения сложно координированных и точных движений, определяющих эффективность техники и тактики стрельбы из лука в соревновательных условиях, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих общепринятым нормам морали, гражданской и спортивной этики.

Педагогическая целесообразность занятиями стрельбой из лука основана на цели воспитания гармонично развитой личности, умеющей сохранить свое здоровье, достижения ею всестороннего физического развития, понимания целей и задач, поставленных преподавателем, популяризации вида спорта стрельба из лука и умений самостоятельно подбирать занятия физической культурой.

Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Адресат программы.

Программа ориентирована на детей в возрасте от 11 до 16 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью. На программу принимаются как мальчики, так и девочки по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя). Стрельбой из лука могут заниматься дети, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Приём в секцию производится с 15 августа до 1 сентября каждого года.

Объем и срок освоения программы.

Объём программы-90 часов.

Программа рассчитана на месяц интенсивного обучения, режим занятий 2 академических часа (по 45 минут) с перерывом на отдых 10-15 минут каждый день.

Уровень программы– базовый

Формы обучения: очная

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование разносторонне развитой личности способной к социальной адаптации в обществе, имеющей активную жизненную позицию и готовой к самообразованию и совершенствованию в процессе занятия стрельбой из лука.

Задачи:

Образовательные:

- овладеть основами техники и тактики стрельбы из лука
- обеспечить расширение знаний об основных двигательных умениях и навыках;
- воспитывать понимание развития основных физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту, ловкость), необходимых для совершенствования умений и навыков, обучения;
- осваивать жизненно важные двигательные умения и навыки в процессе занятий спортом;
- разучить технико-тактические особенности стрельбы из лука и уметь их применять в соревновательной деятельности;
- научить использованию различных систем и видов физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и стрельбой из лука;
- ознакомить с методикой выполнения специальных физических упражнений для подготовки к сдаче нормативов по стрельбе из лука;

Оздоровительные:

- добиваться достижения более высокого уровня развития двигательных способностей;
- способствовать ознакомлению с системами по укреплению здоровья;
- формировать навыки здорового образа жизни и гармонического физического развития;
- показать способы оказания первой медицинской помощи;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;
- ознакомить с методами врачебного контроля и самоконтроля во время занятий физкультурой и спортом, во время самостоятельных занятий.

Развивающие:

- формировать устойчивый интерес и сознательное отношение к занятиям стрельбой из лука, на основе которого можно было бы обеспечить соблюдение спортивного режима, создающего базу для повышения уровня спортивного мастерства;
- развивать и совершенствовать специализированные психические качества, лежащие в основе выполнения сложно координированных и точных движений, определяющие эффективность техники и тактики стрельбы из лука в соревновательных условиях;
- способствовать гармоничному физическому развитию детей и подростков;
- обучать навыкам применения полученных знаний о влиянии физической культуры и спорта на организм в повседневной жизни;
- способствовать созданию условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами стрельбы из лука;
- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности за личный и командный результат;
- формировать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность, самоконтроль;
- воспитывать трудолюбие, ответственность за свои поступки и решения;
- научить эффективно взаимодействовать обучающихся разного возраста и уровня подготовки;
- содействовать укреплению здоровья и физическому развитию учащихся, умению выдерживать высокие физические нагрузки.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к тренировочным занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в турнирах и соревнованиях), привлечение родителей к активному участию в работе группы. В процессе освоения программы учащимся прививаются традиции и уважение к виду спорта, уважение к сопернику во время поединка на финалах.

На занятиях поддерживается дух патриотизма, взаимопомощи и доброжелательности, формируется дисциплина, самоорганизация, целеустремленность. Вырабатываются приемы по укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, уверенности. Большое внимание уделяется ознакомлению с мерами безопасности и самоконтролю по технике безопасности в стрельбе из лука.

1.4.Содержание программы

Программа по стрельбе из лука для основной и средней ступени обучения – курс оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, стрельбе из лука. В нем объединены легкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, ОФП, СФП, развитие физических качеств.

Учебный план программы «Лучный спорт»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка	26	6	20
1.1	Гармоничное развитие всех систем и органов организма детей.	8	2	6
1.2	Физические качества, развитие двигательных навыков, координация	8	2	6
1.3	Подвижные и спортивные игры	10	2	8
2	Раздел 2: Специальные физические упражнения	20	5	15
2.1.	Силовые упражнения	3	1	2
2.2.	Упражнения на выносливость	3	1	2
2.3	Упражнения на гибкость	3	1	2
2.4.	Психологическая устойчивость	11	2	9
3	Раздел 3. Элементы стрельбы из лука	44	8	36

3.1	Правила поведения, безопасность при обращении с оружием	2	2	-
3.2	Изготовка, корректировка позы, натяжение лука	7	1	6
3.3	Прицеливание	6	1	5
3.4	Выполнение выпуска (спуска)	8	1	7
3.5.	Выполнение прицельного выстрела в целом	20	2	18
3.6	Права и обязанности участников соревнований	1	1	-
	Итого:	90	19	71

Обучение в стрельбе из лука делится на три основных этапа:

Изучение теоретических вопросов:

- а) техника безопасности;
- б) материальная часть оружия;
- в) экипировка лучника;
- г) основы техники выстрела;
- д) правила выполнения стрелковых упражнений;
- е) правила соревнований;
- ж) материально-техническое обеспечение тиров и стрельбищ.

В области теории физической культуры и спорта:

- история развития стрельбы из лука;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральными органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта, в области общей и специальной физической подготовки;
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта, в области других видов спорта и подвижных игр;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - навыки сохранения собственной физической формы.

Обучение элементам техники стрельбы из лука, к которым относятся:

- а) изготовка и корректировка позы;
- б) хват (способ удержания лука);
- в) захват (способ удержания тетивы);
- г) натяжение лука и дотяг;
- д) прицеливание;
- е) выпуск;
- ж) управление дыханием;
- з) выполнение целостного выстрела.

Изготовка.

Обучение технике выполнения выстрела из лука начинается с изготовки. Изготовка — это положение частей тела с луком, позволяющее наиболее эффективно, с наименьшими энергозатратами выполнить необходимые технические действия по обеспечению прицельного выстрела. Она определяется положением отдельных звеньев системы «лучник - лук» относительно плоскости выстрела и обеспечивается согласованным напряжением соответствующих групп мышц.

Изготовка должна обеспечивать:

- хорошую устойчивость лука при оптимальном напряжении мышц лучника;
- противодействие возмущающим внутренним и внешним силам для поддержания устойчивости тела и лука и эффективной работы верхних конечностей;
- создание надежной опоры;
- удобное положение головы для обеспечения наиболее благоприятных условий работы глаз во время прицеливания.

Стрелки становятся на линию стрельбы, берут лук в левую руку, правой захватывают тетиву и, поднимая левую руку в сторону мишени, закрепляют туловище, чтобы можно было легко удерживать лук в вытянутой руке.

Внимание стрелков обращается на то, чтобы туловище не отклонялось назад за счет компенсаторного движения, т.е. смещения плечевого пояса назад, а таза вперед. Тренер обращает внимание стрелка на то, что левая рука должна быть

выпрямлена и закреплена в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах; левое предплечье должно быть бронировано, чтобы в дальнейшем снизить вероятность удара тетивой. Правая рука находится в полусогнутом положении, локоть немного выше линии плеч.

При наработке правильного положения стойки необходимо учитывать стойку спортсмена. Обращается внимание на то, чтобы голова была повернута налево в сторону мишени и находилась всегда в единообразном правильном положении без излишнего напряжения мышц шеи. Для проверки правильности положения головы рекомендуется, удерживая мушку в районе прицеливания, повернуть голову поочередно направо, налево, вверх, вниз. Таким образом, спортсмен может наглядно убедиться в том, что от правильного положения головы зависит и постоянное нахождение мушки в районе прицеливания. Изготовку необходимо принимать несколько раз, сходя с места и возвращаясь обратно.

Хват (способ удержания лука).

При обучении хвату (способу удержания лука) тренер должен показать различные его варианты и рассказать о его достоинствах и недостатках.

Затем спортсмены пробуют выполнить различные варианты (средний, высокий, низкий) удержания лука. Выполняя несколько раз каждый из вариантов под руководством тренера, стрелки выбирают один из них, руководствуясь морфологическими особенностями руки.

В процессе обучения тренер постоянно следит за правильностью выполнения хвата и исправляет возникающие ошибки, обращая внимание стрелков на то, что лучезапястный сустав должен быть закреплён, а пальцы не должны с большой силой обхватывать рукоятку лука.

Также надо постоянно следить за единообразием выполнения хвата.

Захват (способ удержания тетивы).

Захват выполняется указательным, средним и безымянным пальцами.

Также тренер должен показать и рассказать, 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.

После этого по команде тренера стрелки несколько раз выполняют захват, а тренер исправляет ошибки и уточняет правильность его выполнения.

Натяжение лука.

Натяжение лука - очень важный и сложный элемент техники выстрела. В связи с этим тренер должен несколько раз выполнить его и детально объяснить каждое движение, т.к. возникшие ошибки затем устраняются с большим трудом.

Тренер обращает внимание стрелков на то, что в начале натяжения лука левую руку, удерживающую лук, необходимо сразу подать вперед и закрепить ее в плечевом суставе. В дальнейшем давление левой руки в лук должно обязательно возрастать, т.к. при натяжении лука сила его давления на руку постоянно увеличивается.

По команде тренера стрелки многократно выполняют натяжение лука, обращая внимание на положение и работу левой руки, положение пальцев на тетиве, положение и работу правой руки и мышц спины, выполняющих натяжение, а также на работу мышц шеи, определяющих оптимальное положение головы.

В процессе обучения тренер обращает внимание на то, что натяжение лука в основном (особенно средняя и заключительная фазы) выполняется мышцами спины.

Тренер и спортсмен постоянно должны следить, чтобы при касании кистью руки подбородка и тетивы ориентационных точек напряжение на мышцах спины

не уменьшалось, а наоборот, постоянно возрастало. На начальном этапе обучения для облегчения выполнения натяжения рекомендуется использовать резиновый амортизатор, с помощью которого гораздо легче выполнить и уточнить различные движения. Затем обучение выполняется с помощью лука.

При натяжении лука происходит «фиксация» кисти руки под подбородком, тетива касается ориентационных точек (наиболее распространенные – кончик носа и середина подбородка). В этот момент происходит уточнение положения мушки в районе прицеливания, и далее выполняется заключительная фаза натяжения - происходит выпуск.

В процессе движения правой руки происходит постоянное уточнение и удержание мушки в районе прицеливания.

При выполнении натяжения лука тренер должен проследить за правильной работой мышц спины.

Для того чтобы стрелку легче было освоить это движение, тренер предлагает выполнить следующее упражнение: стрелки стоят на линии стрельбы без лука, руки опущены вдоль тела, по команде тренера они медленно с напряжением сводят лопатки к позвоночнику и удерживают напряжение 2-3 с., затем расслабляются. Затем принимают изготовку без лука, кисть правой руки располагают под подбородком и, напрягая мышцы спины, приводят к позвоночнику правую лопатку. Удерживают в напряжении 2-3 с., после этого расслабляются и опускают руку.

Это упражнение надо выполнять несколько раз. Тренер следит за тем, чтобы правая рука при приведении лопатки к позвоночнику двигалась назад вместе с ней, составляя с лопаткой единое целое. Движение одной руки без движения лопатки является одной из самых распространенных ошибок.

После выполнения этого упражнения то же самое движение надо вначале выполнить с резиновым амортизатором, а затем с луком (стрелой). Затем выполняется выстрел в целом по чистому щиту на короткой дистанции (3-5 м).

Прицеливание.

Для ознакомления с прицеливанием тренер показывает и рассказывает о прицельном приспособлении. После этого обучаемые работают над прицеливанием непосредственно с луком. По указанию тренера они поднимают лук на вытянутой вперед руке и, постоянно уточняя положение прицельного приспособления, натягивают его, наводя лук на чистый щит или лист бумаги, не выполняя выпуск.

Необходимо в первую очередь отчетливо видеть прицельное приспособление на фоне щита (листа бумаги). Прицеливание выполняется одним или двумя глазами.

Затем тренер обращает внимание стрелков на положение тетивы относительно лука и на то, что это положение должно быть постоянным.

Тренер должен объяснить, что видеть одновременно одинаково отчетливо тетиву, прицельное приспособление и мишень невозможно в связи с особенностями строения глаза. Поэтому отчетливо стрелок должен видеть прицельное приспособление, а тетиву и фон (мишень) лучник видит относительно расплывчато.

Прицеливание включает в себя наведение лука на мишень, уточнение положения прицельного приспособления и ее удержание в районе прицеливания, а также уточнение положения тетивы относительно лука.

Вначале выполнить все составляющие прицеливания слишком трудно, т.к. у большинства из стрелков, как правило, сознание направлено в основном на ожидание момента наилучшей устойчивости лука. Поэтому для освоения прицеливания лучники должны под руководством тренера многократно выполнять эти движения и учиться, относительно неподвижно, удерживать лук в

течение нескольких секунд (8-10). Однако общее время удержания на тренировках может быть гораздо больше (20-30 с).

Для обучения удержанию лука (прицельного приспособления) на фоне мишени могут быть использованы следующие упражнения:

- удержание прицельного приспособления на фоне чистого щита;
- удержание прицельного приспособления на фоне белого листа бумаги небольшого размера;
- удержание прицельного приспособления в перекрестии, нарисованном на белом листе бумаги;
- удержание прицельного приспособления в круге разного диаметра и др.

Район прицеливания выбирается в зависимости от степени устойчивости оружия. Чем выше степень устойчивости, тем меньше район прицеливания.

Выпуск (спуск).

Выполнение выпуска точно согласуется с прицеливанием, т.е. с положением прицельного приспособления в районе прицеливания, положением тетивы относительно прицельного приспособления и проекцией линии прицеливания на мишени.

Выпуск (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.

После того как обучаемые научатся в целом выполнять выпуск без участия левой руки, задание усложняется. По команде тренера стрелки принимают изготовку, берут резиновый жгут в левую руку, правой выполняют захват, натяжение и выпуск. Далее идет обучение выполнению выпуска с использованием стрелы и лука.

Тренер обращает внимание спортсменов на то, что пальцы руки, выполняющей натяжение и выпуск тетивы, не должны чрезмерно перенапрягаться, кисть и предплечье должны быть по возможности расслаблены, т.к. их чрезмерное напряжение может вызвать напряжение мышц антагонистов и затруднить выполнение выстрела в целом.

Сохраняя надежность упора левой рукой, должно произойти мгновенное, одновременное и полное расслабление пальцев. Тетива «сама» раскроет расслабленные пальцы и сойдет с них. От скорости, степени полноты расслабления и одновременности расслабления пальцев правой руки во время завершающей фазы натяжения лука зависит и угол схода тетивы с пальцев. Это важно в связи с тем, что может повлиять на положение лука в момент движения стрелы в его плоскости и на величину деформации стрелы, т.к. она жестко закреплена на тетиве, а это влияет на стабилизацию её в полете, и в итоге, на кучность и меткость стрельбы.

Поэтому в процессе обучения и совершенствования стрелки постоянно следят за правильностью и согласованностью выполнения выпуска с другими элементами техники.

Тренер обращает внимание стрелков на то, чтобы напряжение мышц пальцев, кисти и предплечья не было чрезмерным, чтобы движение пальца (большого или указательного), осуществляющего спуск (давление), было плавным и автономным, а выпуск тетивы совпадал с общей готовностью к выстрелу. Необходимо также обращать внимание на то, чтобы обработка спуска не отвлекала от выполнения других технических действий - особенно необходимо контролировать напряжение мышц спины и руки, осуществляющих удержание

лука в натянутом положении (в процессе обработки спуска оно должно немного возрасти), работу левой руки (надежный упор в лук) и достижение наибольшей устойчивости тела.

Естественно, что при выполнении прицельного выстрела необходимо контролировать положение прицельного приспособления в районе прицеливания.

Управление дыханием.

На начальном этапе обучения навык управления дыханием необходимо формировать после освоения изготровки. 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 прицельного приспособления в районе прицеливания. После выстрела дыхание сразу же продолжается.

В зависимости от длительности задержки дыхания, состояния стрелка, уровня развитого усилия и его подготовленности дыхание после выстрела может быть нормальным, несколько углубленным и глубоким. Не следует затягивать задержку дыхания и тем самым вызывать затруднения и неприятные ощущения. Необходимо соотносить время задержки дыхания со временем выполнения выстрела (не более 6 с).

Следует отметить, что управление дыханием может способствовать успокоению и активизации, т.к. спокойствие характеризуется спокойным дыханием. Таким образом, использование определенной манеры дыхания с затуханием дыхательных движений к периоду устойчивого положения лука и как бы естественной непродолжительной задержкой его к моменту выстрела является наиболее рациональной схемой техники дыхания стрелка.

Обучение выполнению целостного выстрела:

В начале обучения 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.

Этапы целостного выстрела:

- а) стрельба по чистому щиту на короткой дистанции (3-5 м);
- б) стрельба по щиту на различных дистанциях;
- в) стрельба по мишени на кучность;
- г) стрельба на результат.

Тренер сразу же объясняет, что главное - это кучная стрельба, меткость является же результатом совмещения хорошей кучности с центром мишени (район прицеливания) за счет внесения поправок в прицеливание. Внимание обучаемых следует обратить также на то, что средняя точка попадания строго индивидуальная, поэтому у каждого спортсмена должен быть свой лук и стрелы, пристрелянные им самим.

На начальном этапе совершенствования основной задачей является закрепление освоенной техники выстрела из лука, максимальная адаптация ее к индивидуальным особенностям спортсмена. При стрельбе на результат 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 и т.п.).

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.

Обучение управлению дыханием должно органически сочетаться с обучением технике изготовления, прицеливания, натяжения и выпуска. Оно должно совершенствоваться на всех этапах подготовки спортсмена.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный график

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1	Лекция, Групповые занятия	2	Правила поведения, безопасность при обращении с оружием Ознакомление с мат. частью
2	Лекция, Групповые занятия	2	Гармоничное развитие всех систем и организмов ОФП Стрельба на дистанциях
3	Групповые занятия	2	ОФП Упражнения на силу Стрельба на дистанциях
4	Групповые занятия	2	ОФП Упражнение на гибкость Стрельба на дистанциях
5	Групповые занятия	2	Игровые занятия Стрельба на дистанциях
6	Групповые занятия	2	ОФП Упражнение на выносливость Стрельба на дистанциях
7	Групповые занятия	2	ОФП Упражнения на быстроту Стрельба на дистанциях
8	Групповые занятия	2	ОФП Развитие скоростных качеств Стрельба на дистанциях
9	Групповые занятия	2	ОФП Удерживание лука Стрельба на дистанциях
10	Групповые занятия	2	ОФП Стрельба на дистанциях
11	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения Стрельба на дистанциях
11	Групповые занятия	2	ОФП Упражнение на гибкость Стрельба на дистанциях

12	Групповые занятия	2	Игровые упражнения Психологическая устойчивость Стрельба на дистанциях
13	Групповые занятия	2	ОФП Упражнение на выносливость Стрельба на дистанциях
		28	
1	Групповые занятия	3	ОФП Упражнение на гибкость Стрельба на дистанциях
5	Групповые занятия	3	ОФП Упражнение на выносливость Стрельба на дистанциях
6	Групповые занятия	2	ОФП Упражнения на быстроту Стрельба на дистанциях
7	Групповые занятия	2	ОФП Развитие скоростных качеств Стрельба на дистанциях
8	Групповые занятия	2	ОФП Удерживание лука Стрельба на дистанциях
10	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения Стрельба на дистанциях
11	Групповые занятия	2	ОФП Упражнение на гибкость Стрельба на дистанциях
12	Групповые занятия	2	Игровые упражнения Психологическая устойчивость Стрельба на дистанциях
13	Групповые занятия	2	ОФП Координация движений Стрельба на дистанциях
		20	
1	Групповые занятия	2	Освоение основных элементов выстрела из лука.
2	Групповые занятия	6	СФП Изготовка, корректировка позы, натяжение лука Стрельба на дистанциях
3	Групповые занятия	2	ОФП Упражнение на развитие скоростных качеств Стрельба на дистанциях
5	Групповые занятия	4	ОФП Упражнения на выносливость СФП Прицеливание Стрельба на дистанциях
6	Групповые занятия	6	ОФП Упражнения на быстроту СФП Выполнение выпуска (спуска) Стрельба на дистанциях
7	Групповые занятия	2	ОФП Развитие скоростных качеств Стрельба на дистанциях

8	Групповые занятия	2	ОФП Удерживание лука Стрельба на дистанциях
9	Групповые занятия	2	ОФП Стрельба на дистанциях
10	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения Стрельба на дистанциях
11	Групповые занятия	2	ОФП Упражнение на гибкость Стрельба на дистанциях
12	Групповые занятия	8	СФП Выполнение прицельного выстрела в целом Стрельба на дистанциях
13	Групповые занятия	4	Игровые упражнения Психологическая устойчивость Стрельба на дистанциях
		42	
	Итого:	90	

2.2. Условия реализации программы

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

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

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования: КМС по стрельбе из лука, арбалета, Президент Федерации стрельбы из лука, арбалета, Судья первой категории Евлоев Анзор Елесович.

Методическое обеспечение:

Важным условием успеха педагога в работе со стрелками является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу - «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

На всех этапах обучения занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения; разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам подготовки.

Основные методы, используемые при организации проведения занятия: фронтальный, групповой, индивидуальный. Обучение технике проводится с использованием методов специфических, характерных для процесса тренировки и физического воспитания. К ним относятся метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения, игровой метод, соревновательный метод. Для развития основных двигательных качеств применяются методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой. Так же применяются и общепедагогические методы: словесные методы (беседа, объяснение, команда, инструктирование, разбор), методы обеспечения наглядного воздействия (метод непосредственной наглядности, метод опосредованной наглядности, метод направленного прочувствования двигательного действия.

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

Педагогические технологии, помогающие организовать процесс обучения, используются следующие:

- технология группового обучения,
- технология индивидуального обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология развивающего обучения,
- коммуникативная технология.

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

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

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

Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха.

2.3. Формы аттестации

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Задачи контроля:

- * определение уровня теоретической и физической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;

- выявление степени форсированности практических умений и навыков в выбранном обучающимся виде спортивной деятельности;
- анализ полноты освоения образовательной программы (или ее раздела) объединения;
- соотнесение прогнозируемых результатов образовательной программы и реальных результатов учебного процесса.

Текущий и итоговый контроль

Большое значение при формировании умений и навыков имеет самоконтроль и самопроверка. С первых занятий необходимо приучать детей к самым разнообразным формам проверки выполнения своей работы:

- комментирование;
- взаимопроверка;
- показ упражнения учителем;
- использование наглядных пособий.

2.4. Список литературы

1. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. - М.: ФиС, 1971.
2. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. - М.: ДОСААФ, 1995.
3. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М: РГАФК, 1995.
4. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов профессиональных умений для выполнения и исправления ошибок в технике стрельбы из лука. - М.: ГЦОЛИФК, 1997.
5. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов институтов физической культуры профессиональных умений по выявлению и исправлению ошибок в технике стрельбы из лука: Диссертация на соискание ученой степени канд. пед. наук. - М., 1997.
6. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1995.
7. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1998.
8. Корх А.Я. Спортивная стрельба. - М: ФиС, 1996.
9. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. - М.: ГЦОЛИФК, 1995.
10. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - М.: Лика, 2003.
11. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука// Стрелковый спорт и Методика преподавания. - М.: ФиС, 1996.
12. Стрельба из лука: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских

школа олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. <http://www.infosport.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
5. www.elibrary.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования.
10. www.archery.ru – Сайт Российской Федерации стрельбы из лука.