**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ВЕЛИКИЕ ЛУКИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 «ОЛИМПИЯ»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА**

**Срок реализации программы – 1 год**

**Возраст обучающихся - от 10 до 18 лет**

**г. Великие Луки**

**2016 г.**

# C:\Users\PC\Desktop\документы сайт\образование\программы для рецензии исправлено\доп лук 2.jpeg

# ОГЛАВЛЕНИЕ

[ОГЛАВЛЕНИЕ 3](#_Toc443031448)

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc443031449)

[2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8](#_Toc443031450)

[3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 10](#_Toc443031451)

[4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 24](#_Toc443031452)

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Стрельба из лука» составлена в соответствии с Законами Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ и «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 N 329-ФЗ; подготовлена на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих работу спортивных школ в системе образования Российской Федерации, Типового плана-проекта учебной программы для спортивных школ, примерной программы спортивной подготовки для спортивных школ, а также результатов обобщения многолетнего передового опыта работы тренеров и анализа результатов научных исследований в области теории, методики, практики и истории стрельбы из лука.

Стрельба из лука - вид спорта, в котором производится стрельба из [лука](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%83%D0%BA_(%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B5)) [стрелами](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B0) на точность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правилам соревнований. Олимпийский вид спорта с [1900 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1900_%D0%B3%D0%BE%D0%B4).

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

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

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.

**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.

**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.

**Возраст детей** и наполняемость учебных групп (таблица 1) участвующих в реализации данной образовательной программы от 9 до 18 лет, независимо от уровня подготовленности и развития физических качеств.

***Таблица 1***

**Наполняемость учебных групп и минимальный возраст зачисления в спортивно оздоровительные группы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст  для зачисления,  лет | Минимальное число  учащихся в группе | Максим.  количество учебных часов в неделю | Требования по  физической и  специальной подготовке  на начало учебного года | Количество недель | Количество часов в год |
| СОГ | 10 | 15 | До 6 | Выполнение  нормативов по ОФП | 44 | 264 |

Программа рассчитана на 1 год обучения в количестве 264 часов и включает общефизическую, специальную физическую, техническую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Основная форма проведения занятий – очная. Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных особенностей организма занимающихся. Можно выделить основные группы формы проведения занятий:

1. групповые занятия;
2. теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований);
3. занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
4. медико-восстановительные мероприятия;
5. культурно-массовые мероприятия.

**Режим занятий.**

**Режим учебных занятий для спортивно-оздоровительных групп**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа обучения | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления, лет | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года |
| СОГ | Весь период | 6 | 15 | 6 | Выполнение нормативов ОФП |

В группах СОГ распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП, и ТП может изменяться в зависимости от состава группы.

Занятия в СОГ проводятся:

1)   Группы с недельной нагрузкой 6 часов - три раза в неделю по 2 академических часа.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической  подготовке. 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.

Для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, начальная инструкторская и судейская практика.

**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 учебно-тренировочный этап многолетней спортивной подготовки. 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.

**Ожидаемые конечные результаты:**

1. Улучшение состояния здоровья детей и подростков.
2. Обеспечение содержательного досуга детей и подростков.
3. Рост популярности стрельбы из лука,  как массового вида спорта.
4. Формирование детских коллективов с положительными жизненными установками и интересами.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

# 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. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением поставленных задач. Ниже в таблице 2 представлен примерный учебный план на 44 недели учебно-тренировочных занятий.

***Таблица 2***

**Примерный учебный план на 44 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ  отделения стрельба из лука.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№ пп*. | *Содержание занятий* | *Количество часов* |
| 1 | - теоретические занятия | 10 |
| 2 | - общая физическая подготовка | 150 |
| 3 | - специальная физическая подготовка | 57 |
| 4 | - технико-тактическая подготовка | 41 |
| 5 | - контрольно-переводные испытания | 4 |
| 6 | - соревнования | 2 |
| 9 | - медицинское обследование | 1 раз в год |
|  | **ИТОГО ЧАСОВ:** | **264 часа** |

### Соотношение объемов тренировочных нагрузок по разделам обучения

Планирование тренировочной работы является основой всей системы управления процессом подготовки. В настоящее время планирование тренировочного процесса выглядит, прежде всего, как создание системы планов, рассчитанных на различные периоды, в которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей. После того, как поставлены цели и задачи подготовки, определяется содержание тренировочного процесса. Определение необходимого объема теоретических знаний, тактической, технической, морально-волевой подготовленности осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики, объема опыта, накопленного теорией и практикой.

***Таблица 3***

**Соотношение** о**бъемов тренировочного процесса по видам подготовки для спортивно-оздоровительной группы**

|  |  |
| --- | --- |
| *Разделы    подготовки* | Объем работы в(%) |
| Общая физическая  подготовка | 52 -  62 |
| Специальная физическая подготовка | 18-  22 |
| Техническая подготовка | 12 -  16 |
| Теоретическая подготовка | 2-4 |

# 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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 учебно-тренировочный этап.

**Задачи на спортивно-оздоровительном этапе подготовки**

* укрепление здоровья;
* улучшение физического развития;
* выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
* разносторонняя физическая подготовленность;
* овладение основами техники выполнения упражнений;
* воспитание устойчивой психики.

### 3.1. 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.

***Таблица 4***

**Подробное тематическое планирование по теоретической подготовке**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование разделов и тем теоретической подготовки | Количество часов по разделу |
| 1. Нравственные аспекты воспитания стрелков из лука | 1 |
| 2. История развития стрельбы из лука | 1 |
| 3. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб | 1 |
| 4. Оборудование, инвентарь, оружие и снаряжение для стрельбы из лука | 1 |
| 5. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений | 1 |
| 6. Гигиена, режим, закаливание | 1 |
| 7. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж | 1 |
| 8. Техника и тактика стрельбы из лука | 1 |
| 9. Правила соревнований, их организация и проведение | 1 |
| 10. Понятие о выстреле | 1 |
| ***Всего часов:*** | ***10*** |

*Программный материал по теоретической подготовке:*

*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. Социально-нравственные 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 каждыйвыстрел 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.

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

*Положение кисти руки, удерживающей лук*

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

Каждый из них имеет свои достоинства и недостатки.

Общим для всех видов хвата является то, что рукоятка лука вставля­ется в «вилку», образуемую большим и указательным пальцами.

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

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

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

Плечевой сустав должен быть, во-первых, максимально опущен вниз, во-вторых, по возможности, насколько позволяет беспрепятствен­ный проход тетивы, приближен к плоскости выстрела. В таком поло­жении плечевого сустава моменты внешних сил при растягивании лука оказываются минимальными, и, следовательно, уменьшается напря­жение мышц, удерживающих лук. Уменьшается количество мышеч­ных групп, фиксирующих лопатку в исходном положении, вследствие чего облегчается процесс управления ими. Все это делает изготовку менее вариативной и более стабильной – в этом главное условие ее рациональности.

*Положение правой руки*

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

*Захват* – способ удержания тетивы – может быть глубоким и средним.

Наиболее распространен глубокий захват. Он характеризуется тем, что кисть руки, осуществляющей захват, располагается перпендикуляр­но тетиве (перед натяжением лука). Тетива захватывается тремя (иног­да двумя) пальцами таким образом, чтобы нагрузка на них была по воз­можности равномерной, а сама тетива располагалась на крайнем сгибе дистальных фаланг пальцев (указательный, средний, безымянный). Ос­тальная часть пальцев и ладонь должны быть по возможности выпрям­лены. Большой палец и мизинец насколько можно должны быть рас­слаблены. При среднем захвате тетива находится примерно на середине дистальных фаланг пальцев. Хвостовик стрелы помещается между ука­зательным и средним пальцами и не должен касаться или зажиматься при натяжении лука и выпуске стрелы. С этой целью на напальчнике уста­навливается супинатор.

После выполнения захвата левая рука поднимает лук, правая, нахо­дясь в полусогнутом состоянии, *удерживает тетиву*.

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

При спортивной стрельбе из блочного лука для захвата и удержания тетивы обычно используется специальное техническое устройство, на­зываемое либо 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 10-15 с не представляет трудности даже для нетренированного человека. Этого време­ни вполне достаточно для выполнения выстрела. По мере натяжения лука и непосредственно перед ним дыхание становится все более повер­хностным и задерживается лучником на естественной дыхательной пау­зе, причем остановка должна быть в момент чуть меньше 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

**Физическая подготовка**

Современная система тренировки стрелка включает разнообразные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную. Одной из основных является физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и функциональных возможностей спортсмена. Этот вид подготовки принято считать залогом успешной специализации и высоких спортивных достижений. Уровень физической подготовленности является объективно действующим фактором, оказывающим влияние на процесс становления и поддержания спортивной формы стрелков. Большое значение физической подготовке в стрельбе из лука придается еще и потому, что стрелковые упражнения, характеризующиеся однообразным повторением одних и тех же действий, иногда превращаются в весьма утомительное занятие, снижающее интерес к процессу тренировки и ускоряющее появление признаков потери работоспособности. При этом автоматизированные процессы и двигательные навыки не обогащаются, а наоборот, возможности их дальнейшего совершенствования уменьшаются. Основными задачами физической подготовки стрелков из лука являются: укрепление здоровья спортсмена и предотвращение отрицательного влияния на организм стрелка из лука больших специфических нагрузок. Повышение функциональных возможностей организма. Расширение круга двигательных навыков. Развитие основных двигательных качеств и способностей стрелка: выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости. Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них. Формирование физических возможностей, необходимых для совершенствования техники и тактики стрельбы из лука. Составными частями физической подготовки являются *общая и специальная* физическая подготовка (ОФП и СФП). Каждая из этих частей имеет свои задачи, средства, методы, свою специфику. *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. Средствами *специальной физической подготовки* являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств лучника и обогащающей арсенал его двигательных навыков, ознакомление с элементами техники с использованием специальных тренажеров

**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.

**Педагогический и врачебный контроль**

Понятие, задачи и значение врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные мето­ды врачебного контроля: измерение веса, динамометрия. 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.

При­чины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Мето­ды профилактики травм и сопутствующих заболеваний стрелков из лука.

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

# 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЫ**

**1. Учебно-тренировочные занятия**

Проводятся 3 раза в неделю по расписанию, утверждённому директором, в соответствии с требованиями образовательной программы. В зависимости от поставленных задач используются различные формы проведения учебно-тренировочных занятий:

1. Академическая (Для начинающих заниматься спортом и для слабо подготовленных, обучение основам техники, формирование телосложения, исправление его дефектов)
2. Учебная (Практических упражнений немного - 20-30% от времени занятия, в основном объяснения по технике и тактике, демонстрация учебных видеофильмов)
3. Учебно-тренировочная (большая доля обучения с выполнением тренировочных упражнений, общая продолжительность занятия 2 часа)
4. Тренировочная (состоит из 3 частей: разминка, основная часть, заключительная часть, решение задач тренировки).
5. Модельная (по форме напоминает тренировочное занятие, моделирование соревнований)

**2. Групповые теоретические занятия**

Проводятся по темам, указанным в образовательной программе. Обычно проходят в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей с учащимися. Иногда это могут быть лекции специалистов.

**3.Соревнования**

Проводятся по плану спортивно-массовых мероприятий, контрольных тестов и испытаний по желанию занимающихся. Предполагает также воспитание волевых качеств, характера юного спортсмена.

**Требования к проведению учебно-тренировочных занятий**

1. Включать в недельный цикл тренировки разнообразную работу на освоение двигательных навыков.
2. Ежедневные тренировки должны содержать элемент новизны.
3. Включать начало освоения движения в игровые ситуации для выявления ошибок.
4. В ходе тренировки модифицировать упражнения с целью моделирования соревновательных результатов.
5. Чаще информировать спортсменов о допущенных ошибках и успехах.
6. Спортсмен должен понимать смысл каждого упражнения, его роль в соревновательной деятельности.

Для повышения эффективности тренировочного процесса необходима:

1. Упражнения направленные преимущественно на улучшение координации движении включать в начало основной части тренировки.
2. Упражнения, направленные на воспитание силы и выносливости, выполнять после упражнений на быстроту.
3. Упражнения, направленные на воспитание гибкости, чередовать со скоростными и скоростно-силовыми.
4. В продолжении тренировки поддерживать оптимальный темп и ритм работы.

В своей работе тренер-преподаватель должен стараться использовать различные методы развития физических качеств учащегося.

***Таблица 7***

**Методы развития физических качеств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Методы | Содержание метода |
| 1 | Повторный | Повтор на выполнение упражнений с отдыхом до относительно полного восстановления. |
| 2 | Равномерный | Выполнение упражнений с одинаковой интенсивностью |
| 3 | Переменный | Выполнение упражнений с переменной интенсивностью и с периодами относительного восстановления до ЧСС 130 уд/мин. |
| 4 | Контрольный | Выполнение упражнений по заданию тренера по составленным раскладкам с определённой интенсивностью режима |
| 5 | Соревновательный | Соревнования разных масштабов и с разными задачами |
| 6 | Интервальный | Прохождение различного количества отрезков со средней дистанционной скоростью, с ограниченным временем отдыха между ними. |
| 7 | Ускорения | Характеризуется равномерным увеличением скорости проходимых отрезков до максимальной |

**Основные средства обучения**:

- Подготовительные упражнения для освоения с водой.

- Общефизические упражнения.

- Игры и развлечения на воде.

**Требования к методике тренировочных занятий с населением**

1. В подготовке большой удельный вес должен принадлежать процессу обучения с тем, чтобы последующие годы заниматься преимущественно тренировкой.
2. Обучение технике и тактике двигательных действий должно проходить в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме.
3. Недопустимы установки на достижения результатов в кратчайшие сроки.
4. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать возможностям организма
5. Спортивные соревнования возможно проводить только после соответствующей подготовки к ним участников и по личному согласию.
6. Режим спортивной работы должен сочетаться с особенностями построения учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.

**Условия реализации программы**

*Методическое обеспечение* дополнительной образовательной программы - структурный элемент программы, который определяет необходимые для реализации данного курса методические и учебные пособия, интерактивное оборудование и технические средства обучения, дидактический материал:

Спортивный классический лук в сборе;

Стрелы для спортивного лука в сборе;

Заколка для мишени;

Мишень для стрельбы из лука;

Подставка для лука и стрел;

Щит мишени для стрельбы из лука;

Флажок для указания направления ветра при стрельбе из лука;

Кроме того, реализация данной программы невозможна без наличия квалифицированных тренеров.

**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. Десятиикова 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. Пулевая стрельба: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - М.: Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1987.
14. 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.