Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
центр детского (юношеского) технического творчества
Красногвардейского района Санкт – Петербурга
«Охта»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»
Протокол №3 от 26.05.2026

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №269.1 от 27.05.2026
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»
Н.Л. Иванова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Владелец **Иванова Наталья Леонидовна**
Действителен с17.04.2026 по 11.07.2027

Дополнительная общеразвивающая программа

«СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА»

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Рыжова Дарья Андреевна,
педагог дополнительного образования.

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрельба из лука» (далее – Программа) имеет *физкультурно-спортивную* направленность и *общекультурный* уровень освоения. Программа предполагает обучение детей среднего и старшего возраста навыкам стрельбы из лука в системе дополнительного образования под руководством педагога-тренера. Программа дает возможность обучающимся познакомиться с олимпийским видом спорта и её особенностями, более детально освоить такой вид спорта как стрельба из лука и далее совершенствовать свое спортивное мастерство.

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, а также на присвоение спортивных разрядов.

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования.

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.

Программа учитывает специфику дополнительного образования в Санкт-Петербурге 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 предполагает занятия для обучающихся, направленные на изучение теоретических, технических и тактических основ «Олимпийского выстрела» стрелка из лука. Предлагаемый уровень направлен развитие навыков стрельбы из лука, повышение уровня физической подготовки, а также на изучение базовых технико-тактических элементов 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 и результат, дисциплина, трудолюбие, ответственность, культура поведения.

При организации работы необходимо учитывать и обеспечение безопасности спортсменов и окружающих во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. 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 обучающихся. Особое внимание в данной программе уделяется не только теоретическим знаниям, но и технике выстрела, как одному из важных технико-тактических элементов подготовки в стрельбе из лука, а также правильной постановки во время стрельбы. 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 сложнокоординированных 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.

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 в начале каждого учебного года.

Обучающиеся, успешно освоившие материал, предложенный настоящей программой, (выполнившие соответствующие классификационные разрядные требования) могут быть зачислены для дальнейших занятий стрельбой из лука на следующий этап или рекомендованы в школу олимпийского резерва.

Объём и срок реализации Программы: 1 год, 144 часов.

Программа рассчитана на 1 год, 36 недель, режим занятий 2 академических часа (по 45 минут) с перерывом на отдых 10 минут два раза в неделю по расписанию педагога, ведущего занятия.

Образовательный процесс строится с учётом Постановления Главного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19; СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Цель обучения стрельбе из лука в дополнительной общеразвивающей программе является формирование у обучающихся устойчивых навыков безопасного обращения с луком и стрелами, развитие физической подготовки, координации движений, концентрации внимания и самоконтроля. Программа направлена на воспитание дисциплинированности, ответственности и уважения к соперникам через участие в спортивных соревнованиях. Обучение также способствует развитию интереса к здоровому образу жизни и активному отдыху, укреплению моральных и волевых качеств личности.

Задачи Программы

1. Обучающие задачи

- Изучение теоретических основ стрельбы из лука (правила безопасности, техника выполнения выстрелов, типы луков и стрел).
- Овладение практическими навыками безопасного обращения с луком и стрелами.
- Освоение спортивного этикета и правил поведения во время соревнований.

2. Воспитательные задачи

- Воспитание дисциплины и ответственности.
- Развитие уважительного отношения к соперникам и правилам честной игры.

- Формирование командного духа и умения работать в коллективе.
- Воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении целей.

3. Развивающие задачи

- Развитие физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации движений.
- Улучшение концентрации внимания и способности к длительной сосредоточенности.
- Повышение уровня самоконтроля и эмоциональной устойчивости.
- Развитие навыков общения и взаимодействия с товарищами по команде.

Планируемые результаты

Предметные результаты

- Знание техники безопасности: Понимание правил безопасного обращения с луком и стрелами.
- Техника стрельбы: Умение правильно держать лук и стрелу. Владение техникой прицеливания и выпуска стрелы.
- Физическая подготовка: Развитие силы рук, спины и плеч для эффективного натяжения тетивы. Улучшение общей физической выносливости. Овладение знаниями по использованию различных систем и видов физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и стрельбой из лука;
- Тактика стрельбы: Понимание различных стратегий стрельбы в зависимости от условий соревнований.
- Правила соревнований: Знание основных правил проведения соревнований по стрельбе из лука.

Метапредметные результаты

- Умение ставить цели и планировать: Определение целей тренировки и разработка плана достижения результата.
- Саморегуляция и самоконтроль: Управление своими эмоциями во время выполнения сложных элементов. Контроль за соблюдением техники безопасности.
- Навыки анализа и оценки: Анализ собственных ошибок и корректировка техники. Оценка эффективности тренировочного процесса.
- Работа в команде: Взаимодействие с тренером и товарищами по секции.
- Участие в командных соревнованиях.
- Использование информационных ресурсов: Изучение литературы и видеоматериалов по технике стрельбы из лука.

Личностные результаты

- Развитие волевых качеств: Выработка настойчивости и упорства в достижении поставленных целей. Преодоление трудностей и отказ от легких путей.
- Формирование ответственности: Ответственность за соблюдение техники безопасности и правил поведения на тренировке. Забота о сохранности спортивного инвентаря.
- Развитая самооценка: Осознание своих возможностей и способностей. Адекватная оценка достигнутых успехов.
- Целеустремленность: Стремление к самосовершенствованию и достижению высоких спортивных результатов.
- Способность к саморефлексии: Рефлексия своих достижений и неудач. Самостоятельный выбор направления дальнейшего развития.

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Условия реализации Программы

Условия набора в коллектив. Обязательным условием приема для всех желающих заниматься по данной Программе является наличие медицинского разрешения о допуске к занятиям по стрельбе из лука. Программа ориентирована на индивидуальные и возрастные особенности обучающихся. Организационные формы обучения на групповых занятиях: групповая, индивидуальная. А также, занятия учебно-тренировочные, теоретические, соревновательные.

Обучающиеся зачисляются в избранную группу после собеседования с педагогом дополнительного образования, ведущим программу, предоставления справки от врача о состоянии и группе здоровья для занятий физкультурой и спортом.

Организация образовательного процесса по Программе осуществляется в соответствии с годовым тематическим планом и календарно-тематическим планом, утвержденным директором образовательного учреждения.

Условия формирования групп: разновозрастные, допускается дополнительный набор в группу при успешном прохождении просмотра.
Количество учащихся в группе: 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса – обучающиеся занимаются в смешанных группах, девочки и мальчики. Группа формируется на весь учебный год. Допускается разница в возрасте занимающихся до 5 лет.

Режим занятий по Программе предполагает два занятия в неделю по 2 академических часа для занятия, перерыв по 10 минут между часами.

Воспитательная работа

Воспитательная работа в рамках Программы по стрельбе из лука играет ключевую роль в развитии учащихся. Помимо физического развития, она направлена на формирование важных моральных качеств, таких как дисциплина, ответственность, уважение к соперникам и командный дух. Спорт помогает воспитывать здоровые привычки, укреплять волю и учит справляться с трудностями.

Дисциплина развивается благодаря регулярным тренировкам, где от участников требуется высокая концентрация внимания и точность движений. Это помогает учащимся следовать установленным правилам и требованиям, что позитивно влияет на их учебную деятельность и повседневную жизнь.
Ответственность формируется через заботу о своем оборудовании, соблюдение техники безопасности и выполнение тренировочных заданий. Таким образом, ученики начинают осознавать свою ответственность за собственные действия и результаты.

Важным аспектом воспитания является уважение к соперникам и партнерам. В ходе тренировок и соревнований участники учатся вести себя честно и уважительно, понимая значимость взаимоподдержки.

Хотя стрельба из лука считается индивидуальным видом спорта, коллективные мероприятия и соревнования способствуют развитию командного духа. Учащиеся учатся работать сообща, поддерживая друг друга и помогая менее успешным членам команды.

Программа также может включать элементы культурного воспитания, такие как изучение истории стрельбы из лука и связанных с ним традиций. Это расширяет кругозор учащихся и пробуждает интерес к культурному наследию.

Занятия спортом укрепляют физическое здоровье, улучшают физическую форму и развивают выносливость. Педагоги и тренеры предоставляют знания о правильном питании, режиме дня и пользе регулярных физических упражнений.

Психологическая поддержка важна для успешного участия в соревнованиях. Тренеры помогают справляться с волнениями, страхом неудачи и формируют уверенность в себе. Спорт мотивирует учащихся ставить перед собой цели и стремиться к их достижению. Это качество оказывается полезным не только в спортивной сфере, но и в учебе, работе и личной жизни. Через спортивные достижения и участие в соревнованиях воспитывается патриотизм, гордость за успехи своей страны и стремление к высоким результатам.

Для успешной реализации воспитательных целей используются различные методы, включая индивидуальные беседы, групповые обсуждения,

участие в соревнованиях и турнирах, проведение мастер-классов с профессиональными спортсменами, социальные проекты и культурные мероприятия.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов теория/практика/всего			Формы контроля
1	**Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний** - Общие требования техники безопасности - Нравственные аспекты воспитания - Понятие о физической культуре и спорту - История развития стрельбы из лука - Баллистика - Оборудование, инвентарь, оружие и снаряжение для стрельбы из лука - Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений - Техника и тактика стрельбы из лука - Правила соревнований, их организация и проведение - Планирование спортивной тренировки - Понятие о выстреле	14	10	24	Опрос, тестирование, беседа, показ выполнения элементов техники безопасности и самоконтроля. Знание терминологии элементов изучаемых упражнений.
2	**Раздел 2. Общая физическая подготовка** - спортивная гимнастика - упражнения с резиновым амортизатором - упражнения с набивными мячами, гантелями	2	38	40	Наблюдение. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.
3	**Раздел 3. Технико-тактическая подготовка** Техника стрельбы из лука - освоение основных элементов выстрела из лука. - совершенствование техники стрельбы. Тактика стрельбы из лука - тактика выполнения одиночного выстрела. - тактика выполнения стрелковой серии. - тактика выполнения стрелкового упражнения в целом.	10	20	30	Оценка техники выполнения технических элементов.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов теория/практика/всего			Формы контроля
4	**Раздел 4. Специальная физическая подготовка** Основные упражнения – непосредственно стрельба. Специальные двигательные качества: - выносливость - скоростные способности - ловкость -комплексная разминка	10	30	40	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования
5	**Раздел 5. Контрольные испытания** - проверка выполнения контрольных нормативов -участие в соревнованиях (муниципальные, районные, товарищеские)		10	10	Итоговые соревнования
	ИТОГО	**36**	**108**	**144**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка стрелков из лука включает освоение знаний, необходимых для всестороннего развития личности спортсмена, формирования его мировоззрения, общекультурных и специальных навыков, а также обеспечения постоянного роста спортивного мастерства.

Содержание теоретических занятий унифицировано для всех возрастных групп, однако их структура и методы подачи материала адаптируются в зависимости от возраста спортсменов и уровня их подготовки. Для передачи теоретических знаний применяются различные педагогические методы: рассказ, объяснение, беседа, а по отдельным темам — лекции с демонстрацией наглядных материалов. Теоретические занятия должны быть интегрированы в тренировочный процесс, их продолжительность определяется объемом изучаемой информации.

Тема № 1.1*Общие требования техники безопасности*

К тренировочным занятиям в стрелковом тире или на стрельбище допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по обеспечению безопасности и профилактике травматизма во время занятий по стрельбе из лука.

Спортсмены должны соблюдать правила безопасности при обращении со стрелковым и вспомогательным оборудованием, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий в стрелковом тире или на стрельбище возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при использовании неисправного стрелкового

оборудования;

- травмы при неправильном использовании вспомогательного оборудования и инструментов, а также тренажеров;
- травмы при нарушении правил пользования стрелковым оборудованием, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмы из-за несоблюдения ширины разграничительной полосы при стрельбе на различные дистанции;
- травмы из-за несоблюдения спортсменами правил поведения во время тренировочных занятий и соревнований;
- травмы при извлечении стрел из щитов.

Занятия в стрелковом тире или на стрельбище необходимо проводить в спортивной одежде (тетива не должна цеплять детали одежды) и спортивной обуви с нескользкой подошвой. В помещении должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Педагог и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Стрелковый тир должен быть оснащен средствами пожаротушения.

При использовании тренажеров спортсмены должны быть проинструктированы по безопасному их использованию.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Во время занятий спортсмены должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

Требования безопасности перед началом занятий.

Тщательно проветрить стрелковый тир.

Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Проверить исправность стрелкового и вспомогательного оборудования. Ознакомиться с правилами безопасности при занятиях стрельбой из лука.

Требования безопасности во время занятий

Каждую тренировку обязательно начинается с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

Нельзя превышать установленную тренером нагрузку. Переутомление во время занятия может привести к травмам.

Нельзя использовать неисправное стрелковое и вспомогательное оборудование. При возникновении неисправности занятие должно быть приостановлено до его устранения.

На тренировочных занятиях избегайте столкновений, шума, суетливости.

Ремонт стрелкового и вспомогательного оборудования должен проводиться тренером, механиком по техническим видам спорта или под их руководством. Инструменты и приспособления для ремонта должны быть исправны. Если ремонт производится спортсменом под руководством тренера или механиком по техническим видам спорта, спортсмен должен быть подробно проинструктирован о порядке действий и требованиях безопасности.

Во время занятий следует строго соблюдать правила безопасности при тренировочных занятиях на открытом воздухе и в зале:

При групповых занятиях стрельба может проводиться на различных дистанциях с общей или раздельной линией стрельбы.

При стрельбе с раздельной линией стрельбы ширина разграничительной полосы, отделяющей одну дистанцию от другой, должна быть не менее 10 м.

При расстановке мишеней на площадке (в зале) следует придерживаться правила: более дальние дистанции находятся слева.

Ставить стрелу в тетиву можно тогда, когда зона мишеней и все пространство перед ними будет абсолютно свободно от людей.

Во время стрельбы не разрешается переходить площадку перед стреляющими. Растягивать лук со стрелой разрешается только с линии стрельбы и в направлении мишеней.

Во время стрельбы (с растянутым луком) запрещается разговаривать с другими спортсменами или поворачиваться в сторону.

Окончив стрельбу необходимо отойти в зону ожидания от линии стрельбы и дождаться, пока остальные лучники закончат стрельбу.

Идти к мишени разрешается только всем одновременно и только по сигналу руководителя стрельбы (тренера, инструктора, судьи). К мишени запрещается подходить всем одновременно, стрелы вынимаются по очереди.

Раздельная стрельба и раздельный подход разрешается только квалифицированным спортсменам (не ниже разряда взрослого) и при условии, что установлена разграничительная полоса, отделяющая одну дистанцию от другой (или одну мишень от другой), ширина которой не менее 10 м.

При подходе к мишеням и отходе от них можно двигаться только по прямой. Категорически запрещается стрелять в воздух, вверх.

При приближении к щиту нельзя толпиться или отвлекаться во избежание травмирования.

При извлечении стрел из щита следует придерживать щит одной рукой.

Нельзя передавать свой лук или стрелы кому бы то ни было – вы несете за них ответственность.

Во время соревнований запрещается:

- растягивать лук, находясь вне линии стрельбы;
- производить стрельбу без сигнала;
- во время опробования луков до начала соревнования на линии стрельбы растягивать лук со стрелой.

Меры безопасности в обращении с луком, стрелами и технике стрельбы:

- Необходимо следить за тем, чтобы на луке не было трещин или расслоения материала.
- Нельзя пользоваться неисправным луком.
- Хранить лук следует в специально оборудованных шкафах или чемоданах для транспортировки в разобранном виде в кейсах.
- Необходимо регулярно проверять тетиву - нет ли на ней перетершихся нитей, надрывов и потертостей в месте, предназначенном для хвостовой части стрелы.
- Во избежание обрыва тетивы или перелома лука нельзя отпускать тетиву без стрелы.
- Не следует применять лук, который спортсмену не по силам.
- Необходимо избегать использования стрел, имеющих трещины или расслоения (если стрелы пластмассовые или деревянные). Проверять стрелы нужно после каждой серии отстрела.
- Необходимо пользоваться стрелами соответствующей длины для данного спортсмена. Нельзя стрелять слишком короткими стрелами.
- Если стрела соскользнула с полочки во время растягивания лука, необходимо спокойно вернуться в исходное положение и начать снова, не следует подправлять стрелу пальцем и продолжать растягивать лук - стрела может сорваться.
- Надо следить за тем, чтобы хвостовая часть стрелы не зажималась между пальцами, особенно во время отпускания тетивы.
- При стрельбе необходимо всегда надевать защитную крагу на предплечье руки и напальчник.
- После окончания серии необходимо уйти с линии стрельбы и оставить лук за линией безопасности (5 метров назад от линии стрельбы)

-Необходимо внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

-Запрещено заниматься с распущенными длинными волосами, в свободной одежде

-Нельзя отвлекаться во время стрельбы, разговаривать и задавать вопросы человеку, который находится на линии стрельбы.

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

-Необходимо соблюдать чистоту и порядок в местах проведения тренировочных занятий и соревнований.

-Ставя луки после окончания серии, оставлять проходы для людей.

-Выполнять требования безопасности во время занятий, помнить, что спортивный лук является оружием, и соблюдение этих простых правил сохранит жизнь и здоровье.

-Выполнение требований техники безопасности во время занятий обязательно для всех спортсменов и тренеров.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

При возникновении плохого самочувствия сообщить тренеру.

При получении спортсменом травмы немедленно сообщить об этом руководителю.

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

Требования безопасности по окончании занятий

Проверить исправность стрелкового оборудования, пересчитать стрелы.

Разобрать лук, стрелы и снаряжение в шкафы для хранения.

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

Проверить противопожарное состояние стрелкового тира.

Тема № 1.2 Нравственные аспекты воспитания:

-Морально-этические и нравственные нормы поведения стрелков из лука.

-Понятие об этике. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. 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.

Физическая культура и спорт.

Тема № 1.3 Понятие о физической культуре и спорте.

Физическая культура играет важную роль в общем развитии человека, его воспитании и подготовке к трудовой деятельности и защите страны. Она является неотъемлемой частью культуры общества и ключевым средством укрепления здоровья.

Цели и задачи различных спортивных организаций, таких как коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва, училища олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства, направлены на повышение квалификации спортсменов и развитие спортивной инфраструктуры.

Единая спортивная классификация и массовый спорт способствуют популяризации физической активности и спорта среди населения. Спортивные разряды и почетные звания являются важными стимулами для достижения высоких результатов.

Победные выступления советских и российских спортсменов на Олимпийских играх, мировых и европейских чемпионатах повышают авторитет страны и укрепляют взаимопонимание между народами.

Тема № 1.4. 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. Участие стрелков из лука СССР и России в Олимпийских играх. Вклад представителей СССР и России в международное Олимпийское и спортивное движение. Спортсмены - герои Великой Отечественной войны.

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.

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы.

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 № 1.5. Баллистика

Баллистика изучает движение стрел и снарядов. Внешняя и внутренняя баллистика рассматривают различные аспекты этого процесса. На стрелу при выстреле действуют силы, такие как сопротивление воздуха, гравитация и сила упругости тетивы.

Во время полета стрелы на нее воздействуют аэродинамические силы. Начальная скорость стрелы зависит от нескольких факторов, включая угол вылета. Траектория полета стрелы состоит из различных элементов, таких как подъемная сила и сопротивление воздуха.

Прицеливание является ключевым аспектом меткой стрельбы. Рассеивание выстрелов зависит от множества факторов, включая погодные условия. Средняя точка попадания (СТП) является важным показателем точности стрельбы.

Тема № 1.6 Оборудование, инвентарь, оружие и снаряжение для стрельбы из лука.

Для занятий стрельбой из лука необходимо соответствующее оборудование и инвентарь. Стрелковый тир или стрельбище должны соответствовать современным требованиям. Размеры, освещение, вентиляция и температурный режим играют важную роль в создании комфортных условий.

Оружие, такое как луки и стрелы, должно быть качественным и соответствовать стандартам. Тетива, наконечники, оперение и другие элементы также требуют особого внимания. Индивидуальный подбор и настройка оружия являются важными аспектами подготовки спортсмена.

Снаряжение лучника включает индивидуальные средства защиты, колчан, бинокль и увеличительную трубу. Одежда должна быть удобной и соответствовать климатическим условиям.

Тема № 1.7 Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений.

Общие сведения о строении организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.

Ощущения, восприятия, внимание, память, эмоции, мышление, представление и специализированные их проявлений в спортивной деятельности. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм спортсмена.

Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Тема № 1.8 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 № 1.9 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 № 1.10 Планирование спортивной тренировки

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Исходные данные для планирования. Разновидности планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени - период, этап, месяц, неделю). Основные формы планирования спортивной тренировки.

Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Календарный план спортивных соревнований по стрельбе из лука.

Тема № 1.11 Понятие о выстреле

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

Для того чтобы лучше разобраться в существе вопроса и понять, что представляет собой меткий выстрел и почему в основе его находится выполнение эффективного прицельного выстрела, необходимо рассмотреть некоторые основополагающие понятия, характеризующие стрельбу в целом.

Существует понятие о стрельбе кучной и не кучной, меткой и не меткой. 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 не кучная.

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.

В спортивной практике для освоения выполнения высокоэффективного прицельного выстрела из лука в соревновательных условиях используется техническая подготовка.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, предусматривает развитие и совершенствование основных физических качеств, обучающихся - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Для развития выносливости используются упражнения из легкой атлетики кросс, для развития силы, ловкости и гибкости применяются упражнения из спортивной гимнастики. Спортивные игры применяются в развитии координации, быстроты, ловкости.

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.

Хотя общая физическая подготовка имеет существенные отличия от СФП и решает свои специфические задачи, она в определенной степени должна обязательно учитывать специфику избранного вида спорта.

В силу взаимодействия и взаимообусловленности двигательных качеств и навыков общая физическая подготовка является основой для успешной специальной подготовки.

Практика: Тема 2.1. Спортивная гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития ловкости – прыжки со скакалкой на месте и в движении. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастической скамье (ноги закреплены), растяжки (пилатес). Легкая атлетика: для развития быстроты, координации – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, с разбега. Для развития ловкости – челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости – кросс (равномерный бег) – 2 км

Тема 2.2. Упражнения с резиновым амортизатором. Для развития силы – комплекс упражнений для развития всех групп мышц плечевого пояса. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Тема 2.3. Упражнения с набивными мячами и гантелями – 2 кг.

Для развития силы, гибкости и ловкости – броски набивного мяча в парах из разных положений.

Раздел 3. Технико-тактическая подготовка.

Теория: 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 технико- тактической и психической подготовленности.

Основными задачами технической подготовки являются:

- Освоение основных элементов выстрела из лука.
- Совершенствование техники стрельбы.

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

Практика: Обучение прицеливанию предусматривает освоение целого комплекса сложных и взаимосвязанных микродействий, обеспечивающих принятие рациональной изготовки, регуляцию дыхания, натяжение лука, наведение и удержание лука в плоскости выстрела, совмещение и удержание мушки в районе прицеливания.

Выполнение выпуска предусматривает также множество последовательно и одновременно выполняемых микродействий, обеспечивающих продолжающееся натяжение лука, движение руки, удерживающей тетиву в плоскости выстрела, расслабление пальцев и сход с них тетивы. Все эти движения должны быть строго согласованными с действиями руки, удерживающей лук и обеспечивающей надежный упор (постоянно возрастающее сопротивление давлению лука).

Натяжение лука предусматривает согласованную работу мышц руки, удерживающей лук, и мышц руки и спины, выполняющих его.

Этот элемент состоит из ряда микродействий, обеспечивающих удержание лука, удержание тетивы, положение предплечья руки, удерживающей лук, согласованную работу мышц спины и руки, выполняющей натяжение и удержание лука, выполняется одновременно с прицеливанием и выпуском.

Основная задача совершенствования состоит в выполнении точного, свободного и вариативного технического приема (действия). Достигается это при многократном его повторении в усложненных условиях.

К частным педагогическим задачам можно отнести изолированное совершенствование:

- основных элементов техники выстрела (прицеливания, натяжения лука и выполнения выпуска);
- элементов выстрела (изготовка, способ удержания лука, удержание тетивы, управления дыханием, собственно прицеливание);
- микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы, способа натяжения лука, способа удержания тетивы и т.п.);
- техники выполнения выстрела в целом.

На тренировках можно решать отдельно или вместе все четыре частные педагогические задачи, которые реализуются в тренировочном процессе в зависимости от этапа, периода подготовки, а также от индивидуальных особенностей лучника и уровня его подготовленности.

В процессе овладения техникой выстрела из лука у лучника развиваются специфические качества: «*чувство надежного упора*», «*чувство жесткости изготовки*», «*чувство надежного захвата тетивы*», «*чувство устойчивости*», *«чувство времени»,* которые в совокупности с технико-тактическим мастерством образуют ведущее специализированное качество стрелка -«чувство выстрела».

Дополнительная информация направлена непосредственно на сознание спортсмена.

Источником ее является рассказ и показ. Эта информация помогает составить представление о выполняемых движениях, допускаемых ошибках, расхождении фактического состояния с заданным, о результативности двигательных действий в целом.

Информация о движениях, поступающая в систему управления, играет значительную роль в образовании новых умений, в закреплении и автоматизации навыков, в совершенствовании техники стрельбы в целом. Из множества разнообразных двигательных действий отбираются и закрепляются только те, которые приводят к заданному результату.

При повторении эти движения закрепляются и образуют прочный навык, в то время как остальные движения, не являющиеся по обобщенному анализу основной и дополнительной информации эффективными, не закрепляются. Поэтому в стрельбе из лука, где предметом углубленного технического совершенствования на протяжении многих лет является одно и то же действие - выполнение выстрела.

Наиболее трудной задачей является периодическое преобразование и обновление чрезвычайно прочно закрепленных действий для приведения их в соответствие с возросшим уровнем физической и психической подготовленности лучника.

Стрелкам из лука не приходится разучивать какие-то принципиально новые действия.

Практика: Поэтому содержанием их специальной технической подготовки является постоянное совершенствование:

- устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень»;
- однообразия изготовки, хвата, захвата, фиксации(прикладки);
- однообразия прицеливания;
- восприятия мышечных усилий, связанных с сопротивлением давлению лука и его натяжением;
- восприятия мышечных усилий при выполнении выпуска (спуска);
- способности распределять микродвижения в микроинтервалах времени;

- согласованности между прицеливанием, натяжением лука и выполнением выпуска (спуска);
- автоматизма пусковых усилий при оптимальной устойчивости лука;
- надежности техники выполнения выстрела и т.д.

Теория: Под совершенствованием техники стрельбы понимается ее шлифовка и увеличение вариативности и помехоустойчивости в соответствии с усложняющимися условиями соревновательной деятельности.

Техническое совершенствование продолжается в течение всей многолетней подготовки стрелка из лука и при грамотной организации этого процесса приводит к росту технического мастерства. Под техническим мастерством подразумевается совершенное владение наиболее рациональной техникой движений, обеспечивающих выполнение высокоэффективного прицельного выстрела, при установке на достижение максимально возможного результата в сложных условиях ответственных соревнований.

Основными задачами совершенствования технического мастерства являются:

- достижение высокой стабильности навыков, составляющих основу технических действий в стрельбе из лука, повышение эффективности их выполнения в усложненных соревновательных условиях.
- постоянное частичное изменение двигательных навыков, отдельных деталей технических приемов и согласованности их выполнения с учетом индивидуальных особенностей стрелков,
- изменения правил соревнований, тактики ведения стрельбы, совершенствования спортивного инвентаря и результатов научных исследований и т.д.

Для успешной реализации поставленных задач большое значение имеют правильно подобранные и грамотно примененные средства, формы и методы совершенствования, а также постоянный контроль и учет динамики технического мастерства стрелка из лука.

Своевременное определение причин возникновения и устранение ошибок в значительной степени влияет на эффективность процесса технического совершенствования. В связи с этим необходимо подбирать и разрабатывать эффективные приемы для их исправления.

Практика: Совершенствование спортивной техники продолжается в течение всей многолетней подготовки спортсмена. Под техническим мастерством понимается совершенное владение наиболее рациональной техникой движений, обеспечивающей достижение максимально высоких спортивных результатов в условиях острой соревновательной борьбы.

Технику стрельбы принято анализировать по следующим элементам: изготовка, хват, захват, натяжение лука, выпуск (спуск), управление дыханием, прицеливание.

Изготовка определяется положением ног, туловища, рук, головы.

Положение ног.

Стрелок (правша) обычно стоит левым боком к мишени. Ноги, представляющие опору для всего тела, т.к. стрельба ведется в вертикальном положении, должны быть выпрямлены.

Напряжением соответствующих мышц создается минимум внутренних степеней свободы для нижних конечностей и нижней части туловища, т.е. движения во всех суставах (голеностопных, коленных, тазобедренных) должны быть минимальны.

Это является обязательным условием поддержания равновесия и снижения колебаний для обеспечения неподвижности системы «стрелок-оружие». Естественно, что перенапряжение мышц ног и туловища недопустимо, т.к. это может вызвать рас координацию в системе управления основными движениями.

Стопы ног расположены друг от друга примерно на ширине плеч, носки немного развернуты в стороны. Положение стоп ног должно быть постоянным, не изменяться от выстрела к выстрелу. Оно определяется расположением характерных точек стоп (передняя и задняя точки оси, проходящей через середину пятки и середину большого пальца).

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.

- Открытая изготовка характеризуется наименьшим углом между рукой, удерживающий лук, и линией плеч (угол изготовки). При этом стопы располагаются таким образом, что стопа правой ноги находится впереди левой, т.е. ось площади опоры проходит под углом к направлению стрельбы. Туловище в большей степени, чем при других вариантах изготовки, повернуто к мишени.
- Боковая изготовка характеризуется большим углом изготовки, чем при открытой, при этом стопы ног располагаются почти параллельно.
- 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 и т.д.).

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 дизкоординацию 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, т.к. кисть руки, выполняющей натяжение лука, движется вдоль челюстной кости и однообразное место касания служит постоянным ориентиром правильности движения руки.

Ведущий глаз должен располагаться на 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 мышца 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.

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, в следствии 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 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.

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 (равноускорено).

- Стрелковая дистанция - 3-5 м. Приняв изготовку, выполнить элементы техники – натяжение лука и вытягивание стрелы из-под кликера, включив в работу левую руку: удерживающая лук, она подается вперед и тем самым осуществляет конечную фазу натяжения лука, кисть правой руки фиксирована под подбородком. Таким образом, отрабатывается надежный упор в лук (активное постоянное возрастающее сопротивление увеличивающемуся давлению лука).
- Приняв изготовку, выполнить натяжение лука правой рукой, вытягивая стрелу из-под кликера без выпуска ее после щелчка кликера. Обратить внимание на сохранение надежного упора в лук и равномерное и плавное натяжение с сохранением временных характеристик реального выстрела. Для повышения эффекта от этого упражнения желательно выполнять прицеливание по мишени. Выполнение этого упражнения помогает исправить ошибки, связанные с непроизвольной реакцией на щелчок кликера

и сохранением устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень».

- Приняв изготовку, выполнить выстрел. Внимание обратить на правильный захват тетивы, оптимальное напряжение пальцев руки, осуществляющей выпуск, и одновременное, по возможности полное и мгновенное их расслабление.

Все технические элементы выполняются на фоне надежного упора в лук, равномерного натяжения лука и поддержания общей позы.

При выполнении этого упражнения используется метод последовательного переключения внимания на отдельные элементы.

- Приняв изготовку, выполнить длительное удержание мушки в районе прицеливания.
- Стрельба с отметкой прицела. Целью этого упражнения является обучение контролю положения мушки прицела. Стрелок должен видеть мушку в районе прицеливания непосредственно в момент выполнения выстрела и на основании субъективных ощущений прогнозировать результат попадания. Чем расхождение между самооценкой и реальным попаданием меньше, тем уровень технической подготовленности выше.
- Стрельба с выносом мушки прицела из непосредственного района прицеливания. Умение спортсмена стрелять с выносом во многом определяет успех во время стрельбы с часто меняющим свое направление и силу ветром.

Метод целостного упражнения является одним из основных в процессе совершенствования техники. Он помогает формировать целостный двигательный навык вначале при выполнении выстрела в облегченных условиях, а затем - в усложненных (на фоне развивающегося утомления, в процессе стрельбы в неблагоприятных метеорологических условиях и т.п.).

Заключительным этапом применения этого метода является совершенствование технического мастерства в условиях соревнований. Ниже приводятся некоторые упражнения, направленные на совершенствование выполнения техники целостного выстрела из лука.

- стрельба по мишени на кучность.
- стрельба в заранее определенный район прицеливания по мишени.

-стрельба с установкой на максимальный результат с различных дистанций в отдельных сериях.

- стрельба с установкой на результат с уменьшением времени, отводимого на стрелковую серию с изменением темпа и ритма стрельбы.
- дуэльная стрельба.
- контрольная стрельба.
- стрельба в усложненных метеорологических условиях.

- стрельба с искусственно вводимыми помехами (замена отдельных элементов материальной части: лук, тетива, напальчник и т.п.; изменение освещенности; введение звуковых раздражителей и т.п.).
- стрельба на соревнованиях.

Теория: Под тактической подготовкой в стрельбе из лука понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у стрелков способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.

Целью тактической подготовки является формирование у лучников тактического мышления и обучения их необходимым действиям и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс ведения стрельбы в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

Тактику стрельбы из лука целесообразно рассматривать как:

- тактику выполнения одиночного выстрела.
- тактику выполнения стрелковой серии.
- тактику выполнения стрелкового упражнения в целом.

Практика: Тактика выполнения одиночного выстрела является составной частью тактики выполнения стрелковой серии (3,6 выстрелов) и определяется способностью стрелка излука предвидеть возможные негативные воздействия на него определенных факторов (внешние, внутренние) и осуществлять оперативную коррекцию двигательных действий для обеспечения эффективного прицельного выстрела.

Тактика выполнения стрелковой серии является составной частью выполнения упражнения в целом и определяется как проявление способности стрелка из лука управлять своим поведением в процессе выполнения стрелковой серии (грамотно распределить отведенное на нее количество времени и сил), т.е. увеличить или уменьшить время отдыха, изменить его содержание в зависимости от уровня физической и психической подготовленности, самочувствия, наличия травм и т.д.; внести по мере необходимости коррективы в прицельные приспособления, заменить стрелу и т.д.; правильно определить момент подготовки и выполнения следующего выстрела в зависимости от изменений условий внешней среды (порывы ветра,

интенсивность осадков и т.п.) с учетом результативности одиночных выстрелов, возможного изменения установки на выстрел, динамики психического состояния.

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

Обучение прицеливанию предусматривает освоение целого комплекса сложных и взаимосвязанных микродействий, обеспечивающих принятие рациональной изготовки, регуляцию дыхания, натяжение лука, наведение и удержание лука в плоскости выстрела, совмещение и удержание мушки в районе прицеливания.

Выполнение выпуска предусматривает также множество последовательно и одновременно выполняемых микродействий, обеспечивающих продолжающееся натяжение лука, движение руки, удерживающей тетиву в плоскости выстрела, расслабление пальцев и сход с них тетивы. Все эти движения должны быть строго согласованными с действиями руки, удерживающей лук и обеспечивающей надежный упор (постоянно возрастающее сопротивление давлению лука).

Натяжение лука предусматривает согласованную работу мышц руки, удерживающей лук, и мышц руки и спины, выполняющих его.

Этот элемент состоит из ряда микродействий, обеспечивающих удержание лука, удержание тетивы, положение предплечья руки, удерживающей лук, согласованную работу мышц спины и руки, выполняющей натяжение и удержание лука, выполняется одновременно с прицеливанием и выпуском.

Основная задача совершенствования состоит в выполнении точного, свободного и вариативного технического приема (действия). Достигается это при многократном его повторении в усложненных условиях.

К частным педагогическим задачам можно отнести изолированное совершенствование:

- основных элементов техники выстрела (прицеливания, натяжения лука и выполнения выпуска);
- элементов выстрела (изготовка, способ удержания лука, удержание тетивы, управления дыханием, собственно прицеливание);
- микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы, способа натяжения лука, способа удержания тетивы и т.п.);
- техники выполнения выстрела в целом.

На тренировках можно решать отдельно или вместе все четыре частные

педагогические задачи, которые реализуются в тренировочном процессе в зависимости от этапа, периода подготовки, а также от индивидуальных особенностей лучника и уровня его подготовленности.

В процессе овладения техникой выстрела из лука у лучника развиваются специфические качества: «*чувство надежного упора*», «*чувство жесткости изготовки*», «*чувство надежного захвата тетивы*», «*чувство устойчивости*»,

«*чувство времени*», которые в совокупности с технико-тактическим мастерством образуют ведущее специализированное качество стрелка - «*чувство выстрела*».

Дополнительная информация направлена непосредственно на *сознание* спортсмена. Источником ее является рассказ и показ. Эта информация помогает составить представление о выполняемых движениях, допускаемых ошибках, расхождении фактического состояния с заданным, о результативности двигательных действий в целом.

Информация о движениях, поступающая в систему управления, играет значительную роль в образовании новых умений, в закреплении и автоматизации навыков, в совершенствовании техники стрельбы в целом. Из множества разнообразных двигательных действий отбираются и закрепляются только те, которые приводят к заданному результату.

При повторении эти движения закрепляются и образуют прочный навык, в то время как остальные движения, не являющиеся по обобщенному анализу основной и дополнительной информации эффективными, не закрепляются. Поэтому в стрельбе из лука, где предметом углубленного технического совершенствования на протяжении многих лет является одно и то же действие - выполнение выстрела.

Наиболее трудной задачей является периодическое преобразование и обновление чрезвычайно прочно закрепленных действий для приведения их в соответствие с возросшим уровнем физической и психической подготовленности лучника.

Стрелкам из лука не приходится разучивать какие-то принципиально новые действия.

Поэтому содержанием их специальной технической подготовки является постоянное совершенствование:

- устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень»;
- однообразия изготовки, хвата, захвата, фиксации(прикладки);
- однообразия прицеливания;
- восприятия мышечных усилий, связанных с сопротивлением давлению лука и его натяжением;

- восприятия мышечных усилий при выполнении выпуска (спуска);
- способности распределять микродвижения в микроинтервалах времени;
-согласованности между прицеливанием, натяжением лука и выполнением выпуска (спуска);
- автоматизма пусковых усилий при оптимальной устойчивости лука;
- надежности техники выполнения выстрела и т.д.

Под совершенствованием техники стрельбы понимается ее шлифовка и увеличение вариативности и помехоустойчивости в соответствии с усложняющимися условиями соревновательной деятельности.

Техническое совершенствование продолжается в течение всей многолетней подготовки стрелка из лука и при грамотной организации этого процесса приводит к росту технического мастерства. Под техническим мастерством подразумевается совершенное владение наиболее рациональной техникой движений, обеспечивающих выполнение высокоэффективного прицельного выстрела, при установке на достижение максимально возможного результата в сложных условиях ответственных соревнований.

Основными задачами совершенствования технического мастерства являются:

- достижение высокой стабильности навыков, составляющих основу технических действий в стрельбе из лука, повышение эффективности их выполнения в усложненных соревновательных условиях.
- постоянное частичное изменение двигательных навыков, отдельных деталей технических приемов и согласованности их выполнения с учетом индивидуальных особенностей стрелков,
- изменения правил соревнований, тактики ведения стрельбы, совершенствования спортивного инвентаря и результатов научных исследований и т.д.

Для успешной реализации поставленных задач большое значение имеют правильно подобранные и грамотно примененные средства, формы и методы совершенствования, а также постоянный контроль и учет динамики технического мастерства стрелка из лука.

Своевременное определение причин возникновения и устранение ошибок в значительной степени влияет на эффективность процесса технического совершенствования. В связи с этим необходимо подбирать и разрабатывать эффективные приемы для их исправления.

Совершенствование спортивной техники продолжается в течение всей многолетней подготовки спортсмена. Под техническим мастерством

понимается совершенное владение наиболее рациональной техникой движений, обеспечивающей достижение максимально высоких спортивных результатов в условиях острой соревновательной борьбы.

Метод целостного упражнения является одним из основных в процессе совершенствования техники. Он помогает формировать целостный двигательный навык вначале при выполнении выстрела в облегченных

условиях, а затем - в усложненных (на фоне развивающегося утомления, в процессе стрельбы в неблагоприятных метеорологических условиях и т.п.).

Заключительным этапом применения этого метода является совершенствование технического мастерства в условиях соревнований. Ниже приводятся некоторые упражнения, направленные на совершенствование выполнения техники целостного выстрела из лука.

- стрельба по мишени на кучность.
- стрельба в заранее определенный район прицеливания по мишени.

-стрельба с установкой на максимальный результат с различных дистанций в отдельных сериях.

- стрельба с установкой на результат с уменьшением времени, отводимого на стрелковую серию с изменением темпа и ритма стрельбы.
- дуэльная стрельба.
- контрольная стрельба.
- стрельба в усложненных метеорологических условиях.
- стрельба с искусственно вводимыми помехами (замена отдельных элементов материальной части: лук, тетива, напальчник и т.п.; изменение освещенности; введение звуковых раздражителей и т.п.).
- стрельба на соревнованиях.

Теория: Под тактической подготовкой в стрельбе из лука понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у стрелков способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.

Практика: Целью тактической подготовки является формирование у лучников тактического мышления и обучения их необходимым действиям и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс ведения стрельбы в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической,

интеллектуальной) и поставленных задач. Тактику стрельбы из лука целесообразно рассматривать как:

- тактику выполнения одиночного выстрела.
- тактику выполнения стрелковой серии.
- тактику выполнения стрелкового упражнения в целом.

Тактика выполнения одиночного выстрела является составной частью тактики выполнения стрелковой серии (3,6 выстрелов) и определяется способностью стрелка излука предвидеть возможные негативные воздействия на него определенных факторов (внешние, внутренние) и осуществлять оперативную коррекцию двигательных действий для обеспечения эффективного прицельного выстрела.

Тактика выполнения стрелковой серии является составной частью выполнения упражнения в целом и определяется как проявление способности стрелка из лука управлять своим поведением в процессе выполнения стрелковой серии (грамотно распределить отведенное на нее количество времени и сил), т.е. увеличить или уменьшить время отдыха, изменить его содержание в зависимости от уровня физической и психической подготовленности, самочувствия, наличия травм и т.д.; внести по мере необходимости коррективы в прицельные приспособления, заменить стрелу и т.д.; правильно определить момент подготовки и выполнения следующего выстрела в зависимости от изменений условий внешней среды (порывы ветра, интенсивность осадков и т.п.) с учетом результативности одиночных выстрелов, возможного изменения установки на выстрел, динамики психического состояния.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических двигательных качеств, формирование физических способностей и совершенствование двигательных навыков, необходимых для избранного вида спорта. Основные средства СФП включают основные и специально подготовительные упражнения.

Основные упражнения — это непосредственно сама стрельба из лука, которая развивает специфические двигательные навыки и физическую подготовленность спортсмена.

Специально подготовительные упражнения направлены на развитие специальных физических и психических качеств, необходимых для стрельбы из лука. Они включают имитацию отдельных элементов выстрела, а также выполнение выстрела с использованием резинового жгута, лука и тренажерных устройств.

Стрельба из лука предъявляет повышенные требования к физическому и психическому состоянию спортсмена. Поза стрелка существенно отличается от обычной позы стоящего человека и требует создания устойчивого положения системы «стрелок-оружие». Это достигается за счет значительных мышечных усилий, которые необходимо поддерживать в течение нескольких часов.

Для предотвращения негативного воздействия на организм спортсмена применяются профилактические мероприятия, которые можно разделить на четыре группы:

- Комплекс корригирующих упражнений, включаемых в тренировочный процесс.
- Комплекс упражнений, выполняемых после тренировки.
- Самостоятельные занятия.
- Занятия другими видами спорта, такими как плавание, езда на велосипеде, теннис и бег с ускорением.

Физическая подготовка — это процесс развития физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях спортсмена. К основным физическим качествам относятся:

- Скоростные способности.
- Выносливость.
- Сила.
- Гибкость.
- Ловкость (координационные способности).

Эти качества являются основой спортивной работоспособности и проявляются через технику и тактику выполнения основного спортивного движения — выстрела из лука.

Физическая подготовка осуществляется с использованием основных и подготовительных упражнений.

Основные упражнения включают стрельбу из лука, которая непосредственно развивает специфические двигательные способности.

Подготовительные упражнения делятся на две категории:

- Общеразвивающие упражнения — это занятия другими видами спорта или физической деятельностью, направленной на развитие общих физических качеств с учетом специфики избранного вида спорта.
- Специально подготовительные упражнения — это упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимых для эффективного выполнения основного спортивного движения, то есть выстрела из лука.

Тема 5.1 Развитие выносливости.

В стрелковом спорте под выносливостью принято понимать способность противостоять утомлению во время тренировочной и соревновательной деятельности путем мобилизации функциональных возможностей организма.

Выносливость теснейшим образом связана с процессом утомления.

Различают несколько типов утомления:

- умственное (связанное с интенсивным характером мыслительных процессов);
- сенсорное (утомление различных анализаторов);
- эмоциональное (как следствие интенсивных эмоциональных переживаний); физическое (вызванное продолжительными мышечными напряжениями).

В стрельбе из лука присутствуют все перечисленные виды утомления. Физическая подготовка стрелка из лука, развивающая в том числе и физические качества спортсмена, имеет весьма разнообразный характер благодаря выполнению различных упражнений, направленных на совершенствование тех видов выносливости, которыми характеризуется спортивная деятельность лучника.

При тренировке, направленной на развитие этого вида выносливости, образуются условно-рефлекторные связи, улучшающие регуляцию деятельности мышц, совершенствующие кровообращение, дыхание, обмен веществ, теплорегуляцию, совершенствуются системы организма, которые определяют состояние здоровья спортсмена и уровень его функциональной, физической и психологической подготовленности.

Именно благодаря высокому уровню развития общей выносливости организм стрелка приобретает необходимую способность сопротивляться утомлению в процессе специальной тренировочной и соревновательной деятельности, быстрее восстанавливаться после физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок.

Развитие выносливости лучше всего достигается длительными физическими нагрузками, вызывающими мощное развертывание в организме окислительных процессов (обменного характера). В этом случае улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается экономичность обмена веществ, увеличивается кислородный запас во время работы, а также улучшается деятельность внутренних органов. Лучшие условия для необходимых сдвигов в организме создаются при выполнении длительной работы в умеренном темпе.

Следует отметить, что выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий спортсмены испытывают утомление. При этом в организме происходят адаптационные изменения, повышающие общую

выносливость организма.

Гибкость зависит главным образом от формы суставных поверхностей, растяжке позвоночного столба, связок, сухожилий.

На гибкость влияет тонус мышц, зависящий от состояния центральной нервной системы. Под ее влиянием эластические свойства мышц могут в значительной степени меняться.

Проявления гибкости зависят также от температуры внешней среды: при повышении температуры гибкость увеличивается, при ее уменьшении – понижается. Этот фактор необходимо учитывать, так как стрельба в условиях пониженной температуры приводит к ухудшению гибкости и получению травм.

Тема 5.2 Скоростные способности.

Скоростные способности представляют собой совокупность функциональных качеств, обеспечивающих выполнение двигательных действий за минимальное время.

- Скоростные способности классифицируются на следующие группы:
- Скорость простой и сложной реакции (измеряется латентным временем реакции);
- Скорость выполнения отдельных двигательных действий (определяется параметрами скорости и ускорения при выполнении движений без внешнего сопротивления);
- Частота движений (темп) (измеряется количеством движений в единицу времени).

Тема 5.3 Развитие ловкости.

Ловкость — это способность быстро осваивать координационно сложные движения, а также эффективно корректировать двигательную активность в изменяющихся условиях.

Ловкость определяется уровнем координационной сложности движений, точностью их выполнения и временем реализации.

В структуре координационных способностей выделяют:

- Способность к освоению новых двигательных действий;
- Умение дифференцировать и контролировать параметры движений;
- Способность к импровизации и созданию комбинаций в процессе двигательной деятельности.

Тема 5.4 Комплексная разминка стрелка из лука.

Разминка — это комплекс специально подобранных упражнений, выполняемых перед соревнованиями или основной частью тренировки.

Цель разминки — достижение оптимального уровня возбудимости нервной системы (сенсорных и моторных центров коры больших полушарий, вегетативных центров), двигательного аппарата, повышение обмена веществ и температуры тела, усиление работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение координации движений. Разминка также служит важным средством профилактики спортивных травм.

Основные требования к разминке:

- Упражнения должны быть простыми, доступными и знакомыми для спортсмена;
- Комплекс упражнений должен обеспечить достижение состояния оптимальной психофизической готовности организма.

Раздел 5. Контрольные испытания, соревнования

Контрольные испытания в формате соревнований и сдачи нормативов проводятся для оценки уровня физической подготовки, контроля достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (выполнение спортивного разряда, занятое место в соревнованиях).

Планируемые результаты

Предметные:

- будет владеть основами техники и тактики стрельбы из лука
- будет расширено представление об основных двигательных умениях и навыках;
- будет воспитано понимание развития основных физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту, ловкость), необходимых для совершенствования умений и навыков, обучения;
- будут освоены жизненно важные двигательные умения и навыки в процессе занятий спортом;
- будут разучены технико-тактические особенности стрельбы из лука и уметь их применять в соревновательной деятельности;
- будет стремиться выполнить спортивный разряд (1 юн. – 3 взрослый);
- будет иметь представление по использованию различных систем и видов физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и стрельбой из лука;
- будет ознакомлен с методикой выполнения специальных физических упражнений для подготовки к сдаче нормативов по стрельбе из лука;
- будет знать правила судейства на соревнованиях.

Метапредметные:

- будет уметь ставить цели и планировать: определять цели тренировки и разрабатывать план достижения результата.
- будет владеть навыками саморегуляции и самоконтроля: управлять своими эмоциями во время выполнения сложных элементов. Контроль за соблюдением техники безопасности.
- овладеет навыками анализа и оценки: анализ собственных ошибок и корректировка техники. Оценка эффективности тренировочного процесса.
- овладеет навыками работы в команде: взаимодействие с тренером и товарищами по секции.
- будет принимать участие в командных соревнованиях.
- овладеет навыками использования информационных ресурсов: изучение литературы и видеоматериалов по технике стрельбы из лука.

Личностные:

- 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 физическому развитию учащихся, умению выдерживать высокие физические нагрузки.

Способы контроля результатов образовательного процесса.

Входной контроль

В начале учебного года проводится сдача контрольных нормативов по бегу и ОФП, соответствующих итоговому контролю данного года обучения. Результаты обучающихся сравниваются с нормативами, и им сообщается о необходимости улучшения результата конкретного вида упражнения. Так же тестирование необходимо для отслеживания динамики роста результатов индивидуально у каждого учащегося на протяжении всего года обучения.

Текущий контроль

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Промежуточный контроль определяет, насколько успешно происходит

развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы. Основным методом промежуточной аттестации по программе являются: - метод педагогического наблюдения; - участие в соревнованиях различного уровня; - сдача контрольных нормативов. В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная деятельность. Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Подводятся итоги освоения программы, выполнение специальных комплексов упражнений и участие в соревнованиях.

Учебно-методический комплекс к дополнительной общеразвивающей программе

Нормативно-правовые документы:

1. Дополнительная общеразвивающая программа «Юный лучник»
2. Инструктаж по Технике Безопасности.
3. Инструктаж по Охране Труда.
4. Инструктаж по Технике Безопасности на выездах.
5. Инструктаж по Охране Труда на выездах.

Книгопечатная продукция. (книги, сборники статей и научных трудов)

1. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. - М.: ФиС, 1971.
2. Сымановичп.Г. Теоретические и методические основы многолетней подготовки стрелков из лука. – Мн. БНТУ, 2005
3. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. - М.: ДОСААФ, 1995.
4. Гордиенко Г.А. Учись стрелять из лука. Учебное пособие.
5. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М: РГАФК, 1995.
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. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1996.
10. 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.

Литература для детей и родителей

11. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. - М.: РГАФК, 1997.

Перечень Интернет-ресурсов

1. http://www. lib.sportedu.ru – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_cport.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.

Методические материалы

Подготовка стрелка из лука предполагает достижение определенного спортивного результата. Цель подготовки стрелка сводится к участию в соревнованиях. Основной формой подготовки к соревнованиям является тренировка.

Процесс тренировки направлен на овладение программным материалом, повышением уровня психомоторных качеств и улучшение функционального состояния организма стрелка.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны стрелка из лука: теоретическая, техническая, физическая, психологическая, интеллектуальная.

Метод целостного упражнения является одним из основных в процессе совершенствования техники. Он помогает формировать целостный двигательный навык вначале при выполнении выстрела в облегченных условиях, а затем - в усложненных (на фоне развивающегося утомления, в процессе стрельбы в неблагоприятных метеорологических условиях и т.п.).

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

- освоение техники и тактики стрельбы из лука;
- совершенствование двигательных качеств, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения (выстрел из лука) и достижения

планируемых результатов;

- воспитание моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовки;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Заключительным этапом применения этого метода является совершенствование

технического мастерства в условиях соревнований. Ниже приводятся некоторые упражнения, направленные на совершенствование выполнения техники целостного выстрела из лука.

- стрельба по мишени на кучность.
- стрельба в заранее определенный район прицеливания по мишени.
-стрельба с установкой на максимальный результат с различных дистанций в отдельных сериях.
- стрельба с установкой на результат с уменьшением времени, отводимого на стрелковую серию с изменением темпа и ритма стрельбы.
- дуэльная стрельба.
- контрольная стрельба.
- стрельба в усложненных метеорологических условиях.
- стрельба с искусственно вводимыми помехами (замена отдельных элементов материальной части: лук, тетива, напальчник и т.п.; изменение освещенности; введение звуковых раздражителей и т.п.).
- стрельба на соревнованиях.

Комплекс упражнений для улучшения осанки.

1. И.п.-о.с. Правую ногу назад на носок, руки вверх. Потянуться. Приставить ногу, руки через стороны вниз. То же с другой ноги. 6-8 р.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной максимально согнуты, пальцы сцеплены в замок. Прогнуться. Наклониться вперед. Выпрямиться. 6- 8 р.
3. И.п. – о.с. Полуприсед на правой ноге, левую – вперед на носок, руки вверх. наклон туловища назад, спина прямая. То же с другой ноги. 8 р.
4. И.п. – руки на поясе. Шаг правой ногой вправо. Шаг левой ногой влево. Прыжком ноги вместе. То же с другой ноги. 6-8 р.
5. И.п. – о.с. Шаг правой ногой вправо, руки за голову. Наклон туловища влево. Выпрямиться. То же в другую сторону.5-6 р. в обе стороны.
6. И.п. – о.с. Наклон туловища вперед, руки в стороны и назад повыше. Уменьшить напряжение мышц рук, слегка опустить их. Расслабить мышцы, «уронить руки».4-6 р.

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях. Движения руками как при беге, средний темп.20 сек.

Комплекс упражнений для глаз.

1. И.п. – лучше сидя на скамейке, стуле, позвоночник прямой, взгляд устремлен вперед. Взгляд направить: влево, прямо, вправо, прямо – вверх, прямо – вниз, прямо. 10 р.

2. Взгляд сместить по диагонали: влево – вниз, прямо – вправо- вниз, прямо – вправо-вверх, прямо – влево-вверх, прямо. Постепенно вводить задержки в отведенных положениях.

3. Круговые движения глаз влево и вправо по 10 р. Вначале быстро, затем как можно медленнее.

4. Изменение фокусного расстояния. Посмотреть на кончик носа, затем вдаль.4-6 р.

5. На расстоянии вытянутой руки смотреть на кончик большого пальца, затем перевести взгляд вдаль.6-8 р.

6. Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, но без напряжения и не моргая.1 мин.

7. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

8. Массировать веки глаз, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам. Или закрыть глаза и подушечками ладони очень нежно проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно.10р. в среднем темпе.

9. Потереть ладони друг о друга (1 мин.) и легко, без усилий прикрыть ими закрытые глаза, чтобы полностью закрыть их от света. Облокотиться на стол (подойдет «поза кучера») и посидеть спокойно 3-4 мин. Дать возможность «расслабиться» мозгу, стараться в это время ни о чем не думать.

Комплекс упражнений для произвольного управления дыханием и улучшения дыхательной функции

1. И.п.-о.с. Скользя ладонями по бокам, подтянуть их до подмышек, поднять плечи, вдох. Опустить плечи, продолжительный выдох. Два счета - пауза. Свободное дыхание 20 сек. 4-6 р.

2. И.п. – стойка ноги врозь. Наклон назад, кисти на поясницу, вдох. Наклон вперед, обхватить руками скрестно грудную клетку, продолжительный выдох. Два счета пауза. Свободное дыхание 20 сек. 4-6 р.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти к плечам, наклон назад, вдох через нос. Наклон вперед, коснуться пальцами носков ног, выдох.

4. Два счета - пауза. Свободное дыхание 20 сек..4-6 р.

5. И.п. – стойка ноги врозь. Руки в стороны, наклон назад, голова

назад, быстрый вдох через рот. Согнуть левую ногу вперед, руками обхватить голень, прижать бедро к груди, продолжительный выдох через нос. И.п. Пауза. Свободное дыхание 20 сек. То же правой ногой.6-8 р.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на голове (локти вперед, плечи опущены). Локти в стороны, плечи поднять, подняться на носки, быстрый вдох через рот. И.п., выдох через рот (выпускать воздух порциями – от 10 до 15). Четыре счета – пауза. Свободное дыхание 20 сек.5-6 р.

7. И.п. – лежа на спине руки внизу, в стороны, за головой или вверху – в зависимости от силы брюшного пресса. Сесть, наклониться вперед – выдох. И.п., вдох. Четыре счета – пауза. Свободное дыхание 20 сек.7-8 р.

8. И.п. – о.с., руки на поясе. Присед – выдох. И.п. – вдох. Четыре счета – пауза.

9. Свободное дыхание 20 сек.6-10 р.

10. Равномерное дыхание при беге на месте или при движении в медленном или среднем темпе.30 -60 сек.

11. Дыхание как при плавании – короткий энергичный вдох и продолжительный выдох через рот.1 -1,5 мин.

12. Рав номерное дыхание как при гребле. При «занесении весел» - вдох, при «проводке» - выдох. 1,5 – 2 мин.

Комплекс упражнений для устранения начинающегося плоскостопия.

1. Ходьба на носках, руки на затылке,локти развернуты в стороны. 30 сек.

2. И.п. – сидя на стуле, скамейке держась руками сзади. Выпрямить ноги, носки вытянуть, «ножницы». Два счета –пауза.10 р.

3. И.п. – то же. Вращение стопами по часовой стрелке и против. По 10 р.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Присесть на носках, руки вытянуть вперед – вдох. Вернуться в и.п., выдох. 6-8 р.

5. И.п. – стойка ноги врозь. Руки через стороны вверх, потянуться, поднимаясь на носки, посмотреть на кисти рук, вдох. Вернуться в и. п. – выдох.8- 10 р.

6. Ходьба с высоким подниманием бедра (20 сек), ходьба на носках (20 сек).

7. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги вперед, опираясь руками о пол у бедер. «Велосипед», носки ног вытянуты. Дыхание произвольное.

8. И.п. – то же. Ноги на ширине плеч. Вращение стопами по часовой стрелке и

против. Дыхание произвольное.

9. Ходьба попеременно на носках и пятках. 1 мин.

Упражнения для шеи

1. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Наклонить голову вперед, выпрямить. То же, но поочередно в каждую сторону.

2. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой поочередно вправо и влево.

3. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Поворачивать голову поочередно направо и налево.

4. И. п.— ноги врозь, повернуть голову налево. Наклонить голову вперед и, ведя подбородок вдоль руки, повернуть ее направо. Заканчивая поворот, поднять голову.

5. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Два пружинящих наклона головы вперед, затем поднять ее в исходное положение. То же, но назад.

6. И. п.— ноги врозь, пальцы рук соединить за головой. Наклонить голову пониже, нажимая руками на нее, затем поднять в исходное положение.

7. И. п.— ноги врозь, ладони на лоб, соединив пальцы в «замок». Наклонить голову назад пониже, нажимая руками на лоб, затем возвратиться в исходное положение.

Упражнения для позвоночника

1. И. п.— лечь на спину, опереться локтями о пол. Опираясь на затылок, локти и ягодицы, возможно больше прогнуться и возвратиться в исходное положение.

2. И. п.— Упор сидя на пятках, «Волна» туловищем: согнув руки, прогнуться в грудном отделе позвоночника, затем, разгибая ноги и касаясь грудью пола, перейти в упор лежа. Возвратиться в исходное положение.

3. И. п.— встать на четвереньки. Выгнуть спину возможно выше кверху, вобрав в себя живот, не отрывая ладони и колени от опоры. Медленно вернуться в исходное положение.

4. И. п.— то же, что и в упражнении 3. Прогнуть спину, опустив живот возможно больше книзу, руки при этом не сгибать, на пятки не садиться.

5. И. п.— печь на спину, руками опереться о пол за головой, согнуть ноги в коленях. Опираясь руками и ногами, перейти в мост, затем вернуться в исходное положение.

6. И. п.— ноги врозь. Прогибаясь назад, опуститься в мост.

7. И. п.— стойка на руках. Прогибаясь, опуститься в мост.

Комплекс ОРУ для укрепления суставов

1. И. п.— ноги врозь, наклониться вперед, слегка согнуть руки в

локтевых суставах. Резким взмахом отвести правую руку в сторону и возвратиться в исходное положение. То же выполнить левой рукой.

2. И. п.— то же, что и в упражнении 1. Резким взмахом одновременно развести обе руки в стороны и возвратиться в исходное положение.

3. И. п.— соединить пальцы рук в «замок». Поворачивая кисти ладоней поверхностью вперед (сохраняя «замок»), поднять руки вверх и разогнуть их в локтевых суставах, затем возвратиться в исходное положение.

4. И. п.— вис на перекладине (кольцах). Провиснуть возможно ниже, расслабив мышцы плечевого пояса и рук.

5. И. п.— вис присев на средней перекладине (кольцах). Провиснуть возможно больше, расслабив мышцы плечевого пояса.

6. И. п.— вис на перекладине. Сгибая ноги в тазобедренном суставе и поднимая вперед, продеть их между руками под перекладиной, перейти в вис сзади и провиснуть, расслабив плечевой пояс и туловище.

7. И. п.— вис на перекладине. Опустив одну руку, провиснуть на другой, расслабив (по возможности) мышцы плечевого пояса и руки, на которой выполняется вис. Тоже на другой руке.

8. И. п.— из виса поднять ноги вперед, согнув их в тазобедренных суставах, продеть между руками под перекладиной, опуститься назад в вис сзади. Опустив одну руку, повернуться кругом и снова принять положение виса спереди.

9. И. п.— вис стоя сзади на средней перекладине. Посылая ноги вперед, перейти в положение виса лежа сзади, ноги вперед, плечевой пояс расслабить.

Примерные упражнения на развитие выносливости

1. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.

2. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.

3. «Ступенька» – степ – тест.

4. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов.

5. Вис на перекладине, согнув руки.

Комплекс упражнений для развития гибкости:

1. Наклоны.

Стать спиной к стене на расстоянии большого шага, ноги на ширине плеч. Прогибаясь назад (колени не сгибать!), коснуться ладонями стены на уровне затылка. Наклоняясь вперед, коснуться пальцами пола.

То же, но коснуться стены на уровне лопаток, пола — ладонями.

То же, но коснуться стены на уровне талии, наклоняясь, коснуться лицом коленей.

2. Боковые наклоны.

Наклоны вправо и влево, руки вдоль бедер до касания голени.

Ноги шире плеч, руки в стороны. Наклоны (не сгибая коленей) с поворотом корпуса до касания пальцами правой руки левой ступни, пальцами левой — правой ступни.

Руки в «замке» вверх над головой. Приседая на левой ноге, максимальный наклон корпуса вправо. То же — влево.

3. Вращения.

Ноги на ширине плеч, руки на талии. Вращение тазом. То же, но вращение корпусом.

Вращение корпусом, но руки в «замке» над головой.

4. Повороты.

Ноги на ширине плеч, руки на затылке, локти развернуты. Повороты корпуса вправо и влево.

Руки перед грудью. Повороты корпуса с махом руками.

Руки свободно опущены. Резкие движения корпусом и бедрами то вправо, то влево с одновременными движениями руками («Твист»),

5. Прогибания.

Держаться за опору (стол, подоконник), колени не сгибать. Пружинистые прогибания спины. То же, но пружинистые прогибания с махом ноги назад-вверх («кольцо»). Из положения стоя перейти в «ласточку».

6. Махи.

Впереди правая нога и левая рука. Мах левой ногой и правой рукой вперед.

Затем правой ногой и левой рукой.

Стоя боком к опоре, свободные махи ногой вперед-назад.

Стоя лицом к опоре и поднимаясь на носок, другой ногой сделать мах высоко в сторону-вверх.

7. Приседания.

Ноги на ширине плеч. Приседание на всей ступне, руки вперед. Ноги вместе, руки за головой. Приседание на носках.

Пружинистые прыжки на корточках.

8. Дыхательные упражнения.

Руки сзади в «замке». Прогнуться — вдох, расслабиться, вернуться в исходное положение—выдох.

Хлопок прямыми руками за спиной на уровне поясницы — вдох, перед грудью — выдох.

Глубокий вдох, поднимаясь на носки, полный выдох в приседе. С секундной задержкой дыхания — выпрямиться так, чтобы за счет поднятой диафрагмы глубоко запал живот. Опять вдох. (Это упражнение выполнять 4—6 раз, продолжить дыхательными упражнениями 1-м или 2-м).

Комплекс упражнений для развития подвижности плечевого сустава и лопаток:

1. Поворот верхней части туловища. Это упражнение относится к так называемым растяжкам и способствует растяжению грудных мышц, сгибающих плечи вперед при напряженном состоянии.

Лечь на бок, колени согнуть к животу, руки, по возможности, вытянуть вперед на уровне плеч ладонями вместе. Медленно поднять верхнюю руку, повернуться на спину верхней частью тела, голову повернуть лицом вверх и положить вытянутую руку на другую сторону. Таз и согнутые колени остаются в исходном положении, лопатки должны касаться пола. Следить, чтобы согнутое верхнее колено не сдвигалось.

Сохранять это положение 2-3 мин. Постепенно, если это не получилось сразу, вытянутая рука под действием силы тяжести будет опускаться вниз. После того как плечи опустились, вернуться в исходное положение, повернуться на другой бок и выполнить упражнение, разворачиваясь в противоположную сторону.

2. Отведение плеч назад. Сидя на стуле или стоя (лучше перед зеркалом), самостоятельно или принудительно отвести плечи назад, максимально сведя лопатки, зафиксировать это положение на несколько секунд, а затем вернуться в исходное положение.

3. Упражнение с предметом. Сидя на стуле, взять в руки гимнастическую или любую палку двумя руками хватом сверху (четыре пальца наверху, большой

— снизу) и положить ее на плечи за голову. Медленно выпрямить руки вверх из- за головы самостоятельно или принудительно и вернуться в исходное положение. При выполнении движения вверх прогнуть поясницу. Повторить 10 раз, отдохнуть и снова повторить 10 раз. Такое же упражнение можно выполнять, лежа на полу, поднимая палку от живота вверх и заводя ее за голову на пол.

4. Поднимание плеч вверх, круговые движения плечами. Задачей этого упражнения является увеличение подвижности лопаток. Сидя на стуле или верхом на скамейке, поднимать и опускать сначала одно, затем другое плечо вверх-вниз, затем оба одновременно, стараясь держать плечи отведенными как можно больше назад; и лопатки как можно ближе сведенными. Выполнить вращательные движения плечами вперед, затем на

зад по 10 раз в каждую сторону. При принудительном выполнении этого упражнения методист или родитель сидит сзади ребенка и помогает ему.

5. Упор на согнутых сзади локтей. Лежа на спине, согнуть самостоятельно или принудительно руки в локтях, приподняв плечи. Сохранять это положение 1-2 мин.

6. Вращение руками. Это упражнение укрепляет мышцы плечевого пояса, участвующие во вращательных движениях рук. Сильный плечевой пояс способен противостоять сгибанию тазобедренного сустава, тем самым удерживая туловище в вертикальном положении. Важно следить, чтобы руки не опускались ниже уровня плеч, а сохраняли

Выполнять вращательные движения руками вперед ладонями вниз от 5-10 до 20-30 раз. После небольшого отдыха повернуть руки ладонями вверх (самостоятельно или принудительно) и выполнять круговые движения назад в сторону больших пальцев.

Основы растяжки для стрелков из лука

Вращение плечами

Поднимите вашу лопатку и вращайте ею влево по кругу. Повторите 10 раз каждой лопаткой. То же самое сделайте в другую сторону, по 10 раз каждой лопаткой.

Вращение туловищем

Стойте прямо, ноги на ширине плеч, вращайте туловищем. Вращайте ваши руки прямо вокруг туловища, стремитесь к большой амплитуде движения. Повторите вращение по 15 раз в каждую сторону.

Потряхивание ногой

Стойте на опорной ноге. Другую хорошенько встряхните, вращайте в течение 5-10 секунд. Почувствуйте, что ваше бедро, колено и лодыжки расслабляются.

Вращение палкой

Поместите палку поперек ваших плеч. Держите ваши ноги на ширине плеч, и поверните туловище в сторону. Повторите по 20 раз в каждую сторону.

Наклоны с палкой вперед и растягивание. Держите палку в ширине плеч. Поднимите её как можно выше над головой, а потом дотянитесь ею до пальцев ног. Повторите 15 раз.

Наклоны с палкой в сторону.

Держите палку в ширине плеч над головой. Постарайтесь не сгибаясь вперед, сделать наклон в сторону. Повторите по 10 раз в каждую сторону.

Растягивание мышц грудной клетки

Упритесь рукой в стену, так что бы пальцы были позади туловища. Отвернитесь от стены. Удерживайте такое положение в течение 30 секунд.

Повторите по 3 раза каждой рукой. Попробуйте упираться рукой на разной высоте, для различных позиций растягивания.

Растягивание трицепса

Положите правую руку на спину, за голову. Используйте вашу левую руку, чтобы подтолкнуть вниз правый локоть, для увеличения растягивания. Удерживайте такое положение в течение 30 секунд. Повторите по 3 раза каждой рукой.

Растягивание верхней части спины и подмышек

Встаньте на расстоянии метра от стены. Упритесь руками в стену и прогнитесь вперед. Перенесите верхнюю часть тела под ваши руки. Растяжение должно проходить в верхней части спины и в подмышке. Удерживайте такое положение в течение 30 секунд. Выполнять по 15 колебания в каждую сторону.

Растягивание икроножных мышц

Держите одно колено прямо и пятку вниз. Другой ногой - выпад вперед. Удерживайте в течение 30 секунд, повторите 3 раза каждой ногой. Для разнообразия можно делать выпад вперед с согнутым коленом, прижимая пятку к полу.

Растягивание квадрицепса

Сзади возьмите свою лодыжку и поднимите её к ягодицам. Колени держите вместе. Приподнимите её, для создания напряжения в бедре и удерживайте 30 секунд. Повторите по 3 раза каждой ногой.

Растягивание сгибающей мышцы бедра

Выпад вперед. Колено задней ноги касается пола. Растягиваемся. Удерживаем такое положение в течение 30 секунд. Повторить 3 раза каждой ногой.

Протяжение

Лежа на спине пятку левой ноги положите на правое колено. Охватите руками правое бедро и подтяните колено к груди. Почувствуйте растяжение на задней стороне левого бедра. Удерживайте в течение 30 секунд. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Растягивание верхней части спины

Используйте изогнутую поверхность, например, швейцарский шар, свернутое полотенце или два теннисных мяча, связанных изолентой вместе. Ложитесь на поверхность и протяните руки за голову.

Удерживайте такое положение 6~8 глубоких вдохов. Показанное растяжение используется для растяжения грудной клетки.

Растяжение нервов

Закрепите петлей длинную веревку или ремень на вашем плече, встаньте

на неё. Вытяните вашу руку горизонтально, и согните ваше запястье назад. Увеличьте растяжение, наклонив голову другой рукой в противоположную сторону. Удерживайте растяжение в течение только 2 секунд, но повторите 20 раз.

Массаж предплечья

Нажмите вашим большим пальцем точно на ваше предплечье, нащупайте напряженные области. Сохраняйте давление, когда сгибаете ваше запястье вверх и вниз. Повторите по 20 раз каждой рукой.

Растягивание предплечья

Локоть прямой. Удерживайте ваше запястье ладонью вверх, в течение 10 секунд. То же самое ладонью вниз. Повторите на обеих руках по 30 раза.

Календарно-тематическое планирование

№	План	Факт	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
1.			Правила безопасного поведения во время учебно-тренировочных занятий. ОФП.	2	
2.			Оборудование и инвентарь для занятий стрельбой из лука. ОФП	2	
3.			Обучение элементам техники стрельбы из лука	2	
4.			Имитация элементов техники с резиновым жгутом	2	
5.			Имитация элементов техники с резиновым жгутом	2	
6.			Стойка, изготовка стрелка с луком без выстрела. Сдача контрольных нормативов	2	
7.			Обучение элементам техники стрельбы из лука	2	
8.			Имитация элементов техники с луком. ОФП. Сдача контрольных нормативов	2	
9.			Имитация элементов техники с луком. ОФП. Сдача контрольных нормативов	2	
	10.		Отработка технических элементов: стойка, изготовка.	2	

			ОФП. СФП.		
	11.		Отработка технических элементов: стойка, изготовка. ОФП. СФП.	2	
	12.		Корректировка элементов техники: позы лучника, изготовки	2	
	13.		Корректировка элементов техники: позы лучника, изготовки	2	
	14.		Обучение «упору». ОФП.СФП.	2	
	15.		Обучение «упору». ОФП.СФП.	2	
	16.		Обучение «захвату». Спец. Упражнения с резиновым амортизатором	2	
	17.		Обучение «захвату». Спец. Упражнения с резиновым амортизатором	2	
	18.		Обучение натяжению лука, прикладке. ОФП. СФП	2	
	19.		Обучение натяжению лука, прикладке. ОФП. СФП	2	
	20.		Обучение дотягу и выпуску. Работа с резиновым амортизатором	2	
	21.		Обучение дотягу и выпуску. Работа с резиновым амортизатором	2	
	22.		Обучение дотягу и выпуску. Работа с резиновым амортизатором	2	
	23.		Обучение дотягу и выпуску. Работа с резиновым амортизатором	2	
	24.		Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
	25.		Последовательное, согласованное всех элементов техники выстрела.	2	
	26.		Обучение прицеливанию. Стрельба на	2	

			6 м. ОФП. СФП		
	27.		Выполнение комплексного выстрела у щита. ОФП	2	
	28.		Комплексный выстрел у щита. Контроль изготовки. ОФП.	2	
	29.		Роль физической культуры и спорта в формировании личности.	2	
	30.		Комплексный выстрел у щита. Контроль изготовки. ОФП.	2	
	31.		Комплексный выстрел у щита. Контроль изготовки. ОФП.	2	
	32.		Комплексный выстрел у щита. Контроль изготовки. ОФП.	2	
	33.		Комплексный выстрел у щита. Контроль изготовки. ОФП.	2	
	34.		Комплексный выстрел у щита. Контроль изготовки. ОФП.	2	
2 полугодие					
	35.		Роль физической культуры и спорта в формировании личности.	2	
	36.		Комплексный выстрел у щита. Контроль предустановки. ОФП. СФП	2	
	37.		Комплексный выстрел у щита. Контроль прикладки. ОФП. СФП	2	
	38.		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
	39.		Комплексный выстрел у щита. Контроль предустановки. ОФП. СФП	2	
	40.		Комплексный выстрел у щита. Контроль прикладки. ОФП. СФП	2	
	41.		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
	42.		Комплексный выстрел у щита. Контроль предустановки. ОФП. СФП	2	

	43.		Комплексный выстрел у щита. Контроль прикладки. ОФП. СФП	2	
	44.		Комплексный выстрел у щита. Контроль дотяга. ОФП. СФП	2	
	45.		Стрельба по мишени. Определение средней точки попадания.	2	
	46.		Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
	47.		Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
	48.		Стрельба с прицеливанием по «экрану» на 6 м., 12 м.	2	
	49.		Стрельба по мишени на кучность на 12 м. ОФП. СФП	2	
	50.		Стрельба по мишени. Определение средней точки попадания.	2	
	51.		Стрельба по мишени на кучность на 12 м. ОФП. СФП	2	
	52.		Стрельба по мишени. Корректировка прицела. ОФП. СФП	2	
	53.		Контрольная стрельба на 12 м.	2	
	54.		Контрольная стрельба на 12 м.	2	
	55.		Контроль последовательности элементов техники. ОФП. СФП	2	
	56.		Контроль последовательности элементов техники. ОФП. СФП	2	
	57.		Самоконтроль дотяга, выпуска по экрану. ОФП. СФП	2	
	58.		Самоконтроль дотяга, выпуска по экрану. ОФП. СФП	2	
	59.		Стрельба по мишени на кучность на	2	

			12м, 18м.		
	60.		Стрельба по мишени на кучность на 12м, 18м.	2	
	61.		Контроль целостного выстрела «стрелок – оружие - мишень»	2	
	62.		Контроль целостного выстрела «стрелок – оружие - мишень»	2	
	63.		Контрольная стрельба на 18 м.	2	
	64.		Контрольная стрельба на 18 м.	2	
	65.		Контроль последовательности выполнения элементов выстрела	2	
	66.		Контроль последовательности выполнения элементов выстрела	2	
	67.		Контроль ощущения выстрела «стрелок – оружие - мишень»	2	
	68.		Контроль ощущения выстрела «стрелок – оружие - мишень»	2	
	69.		Стрельба на кучность на 18 м. ОФП. СФП.	2	
	70.		Стрельба на кучность на 18 м. ОФП. СФП.	2	
	71.		Морально-этические и нравственные нормы поведения юных лучников. Правила соревнований.	2	
	72.		Учебная стрельба на 18 м. Самоанализ выполнения выстрела и результата.	2	
ИТОГО				144	