

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Еравнинского района

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«24» 08 2020 г.
протокол № 2

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО «ДЮСШ»
С.Ц. Нимаев
приказ «24» 08 2020 г. № 57-А.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Стрельба из лука»

Возраст занимающихся: 9-16 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель программы:
Гончикова Туяна Владимировна
Тренер-преподаватель МАОУ ДО ДЮСШ

2020 г.

1. Пояснительная записка

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

Лук - одно из самых древних видов оружия в истории человечества. Изобретенный много веков назад, он до сих пор служит людям, успешно заменяя охотничье ружье коренным обитателям амазонской сельвы, австралийского буша и тропических лесов Африки.

Как вид спорта стрельба из лука зародилась в Швейцарии в 15 веке в память о легендарном Вильгельме Телле. Современные правила состязаний были выработаны в конце 19 века. **Стрельба из лука** — вид спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность или дальность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правилам соревнований. Олимпийский вид спорта с 1900 года.

В настоящее время стрельба из лука используется в физическом воспитании населения. У народов Бурятии и Монголии стрельба из лука входит составной частью в программу празднеств и всевозможных состязаний.

Совершенствование техники стрельбы сопровождалось борьбой взглядов тренеров о выборе той или иной техники, приемов. Создание системы и дало возможность советским спортсменам долгое время быть лидерами и победителями на мировых первенствах. Организаторами и создателями этой школы стали энтузиасты-тренеры, ставшие затем профессионалами – это первые тренеры всесоюзного сбора лучников в 1967 году: Н.А. Калиниченко, Г.А.Гордиенко, А.Ш.Балов, В.И. Полухин и многие другие.

Программа по стрельбе из лука для СП ДЮСШ подготовлена на основе: - нормативно-правовых документов, регламентирующих работу спортивных школ в системе образования Российской Федерации;

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Концепция развития дополнительного образования детей Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);
3. Федеральным законом Российской Федерации от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
4. Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
5. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
6. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
7. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». При

разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Плавание» была использована «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», допущенная Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2005г.

9. Типового плана-проекта учебной программы для спортивных школ;
10. примерной программы спортивной подготовки для спортивных школ;
11. результатов обобщения многолетнего передового опыта работы тренеров;
12. анализа результатов научных исследований в области теории, методики, практики и истории стрельбы из лука.

Программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса стрелков на различных этапах многолетней подготовки, т. к. регулярные тренировки, целенаправленно воздействуя на организм и личность спортсменов, направлены на достижение определенных необходимых **целей**:

1. Укрепление здоровья, повышение уровня развития физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями и с учетом специфики данного вида спорта.
2. Освоение основных элементов техники и тактики стрельбы для достижения максимальных и стабильных спортивных результатов.
3. Развитие и совершенствование специализированных психических качеств, лежащих в основе выполнения сложно - координационных и точных движений, определяющих эффективность техники и тактики стрельбы из лука в соревновательных условиях.
4. Формирование личностных качеств, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих общепринятым нормам морали, гражданской и спортивной этики.
5. Повышение уровня знаний в области материальной части оружия, мер безопасности при обращении с ним, правил поведения в местах проведения стрельб и доведение их выполнения до автоматизма.
6. 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. Для достижения этих целей необходимо использование четко ориентированных средств, методов и установок, находящихся между собою в определенной взаимосвязи и соподчинении.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля, системы восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности заключается: - в определенной последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения;

- в углублении и расширении знаний по вопросам теории и методики тренировки, в соответствии с возрастающими требованиями к повышению уровня спортивного мастерства спортсменов;

- в постепенном, от этапа к этапу, усложнении содержания тренировок;

- в увеличении объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;

- в единстве целей, задач и методов подготовки, в соответствии с требованиями высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности позволяет осуществить выбор средств и методов подготовке с учетом имеющихся между стрелками различий, выражающихся в неравномерности развития их двигательных и психических возможностей, а также в связи с требованиями и задачами, решаемыми на различных этапах подготовки с каждым конкретным спортсменом. Исходя из определенных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить необходимые коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Разделы программы взаимосвязаны, их смысловое содержание направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно-полезным видам деятельности.

В группа начальной подготовки, учебно-тренировочных и спортивного совершенствования первого и второго года обучения, занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса. Даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам подготовки. В группах спортивного совершенствования третьего года обучения и высшего спортивного мастерства основной формой учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры могут по своему усмотрению вносить необходимые изменения в сроки ознакомления с отдельными темами программы. Однако важно, чтобы в итоге полный объем установленной информации был изучен и усвоен.

2. Цели и задачи программы.

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

Задачи Программы:

- вовлекать максимальное число детей и подростков в систему спортивной подготовки по стрельбе из лука, направленную на гармоничное развитие физических качеств, изучение базовой техники стрельбы из лука, волевых и морально-этических качеств личности;
- сформировать потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- сформировать спортивное мастерство стрелков из лука, к которому относятся состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствовать технико-тактический арсенал, воспитать специальные психические качества;
- формировать соревновательный опыт с целью повышения спортивных результатов.

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрельба из лука» разработана для детей 9-16 лет. Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их интересов и перспективы развития.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

Для зачисления в секцию специальных знаний и подготовки не требуется. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их интересов и перспективы развития.

Стартовый уровень: от 9-12 лет.

Базовый уровень: 12-16 лет.

Основные формы работы:

- Теоретические занятия;
- Практические занятия, занятие – игра;
- Индивидуальные консультации;
- Квалификационные турниры, соревнования. Товарищеские встречи.

Объем работы:

Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стрельба из лука» составляет:

Стартовый уровень: До года: 2 часа 3 раза в неделю;

Свыше года: 2 часа (+1 час.) 3 раза в неделю;

Базовый уровень: I год обучения – 3 часа 3 раза в неделю;

II год обучения - 3 часа 4 раза в неделю;

III год обучения – 3 часа 6 раз в неделю.

Срок освоения программы: Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для учащихся «Стрельба из лука» составляет 5 лет.

Режим занятий

Уровни программы	Продолжительность занятий (час.)	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Стартовый До года	2	3	6	252
Свыше года	1 час. Теорет. 2 час. практ.	3	9	378
Базовый 1 года обучения	3	3	9	378
2 года обучения	3	4	12	504
3 года обучения	3	6	18	756

Допуск к занятиям проводится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам, имеющие медицинские подтверждающие отсутствие противопоказаний к освоению программы по стрельбе из лука. Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Этапы, периоды, часы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)											
		1		2											
		СТАР Т	СТАРТ	базовой подготовки				спортивной специализации							
				1	2	3	4	5							
		6 ч.		9 ч.		12 ч.				18 ч.					
%	Кол часов в	%	Кол часов	%	Кол часов в	%	Кол часов	%	Кол часов в	%	Кол часов в	%	Кол часов в	Кол часов	
1	Теория и методика	7	15	7	26	6	33	6	33	5	36	5	36	5	36

	физической культуры и спорта														
2	Общая и специальная физическая подготовка	25	60	25	92	25	128	25	128	25	197	25	197	25	197
3	Стрельба из лука	40	110	40	157	40	221	40	221	40	300	40	300	40	300
4	Специальные навыки	13	30	13	48	14	70	14	70	15	115	15	115	15	115
5	Спортивное и специальное оборудование	10	23	10	37	10	42	10	42	10	73	10	73	10	73
6	Самостоятельная работа	5	14	5	18	5	20	5	20	5	35	5	35	5	35
	Итого	100	252	100	378	100	504	100	504	100	756	100	756	100	756

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Этапы, периоды, часы	Этапы, периоды и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
			базовой подготовки		спортивной специализации			
		1		2				
		СТАРТ	СТАРТ	БАЗ.	БАЗ.	СС	СС	СС
1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год		
1.	Теория и методика ФКиС	15	26	33	33	36	36	36
1.1	История развития стрельбы из лука	1	2	2	2	3	3	3
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	2	3	3	3	3	3
1.3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	2	3	3	4	4	4
1.4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	2	3	3	3	3	3
1.5	Сведения о строении и функциях организма человека	1	3	3	3	3	3	3
1.6	Гигиенические знания, умения и навыки	1	3	3	3	3	3	3
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	3	4	4	4	4	4
1.8	Основы спортивного питания	2	3	4	4	4	4	4
1.9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	3	4	4	4	4	4
1.10	Требования техники безопасности при занятиях стрельбой из лука	3	3	4	4	4	4	4
2	Общая физическая и	60	92	128	128	197	197	197

	специальная подготовка							
2.1	Комплексы физических упражнений	30	42	62	62	83	83	83
2.2	Основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующиеся на них способности и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий стрельбы из лука	10	25	32	32	56	56	56
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	20	25	34	34	58	58	58
3	Избранный вид спорта – стрельба из лука	110	157	221	221	300	300	300
3.1	Основы техники и тактики в стрельбе из лука	55	74	110	110	135	135	135
3.2	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	11	15	22	22	33	33	33
3.3	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	11	15	22	22	33	33	33
3.4	Специальные физические (двигательные) и психологические качества	22	28	45	45	66	66	66
3.5	Требования, норм и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по стрельбе из лука	11	15	22	22	33	33	33
4	Специальные навыки	30	48	70	70	115	115	115
4.1	Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для стрельбы из лука специальными навыками	3	4	7	7	12	12	12
4.2	Профессионально необходимые физические качества в стрельбе из лука средствами специальных навыков	4	8	13	13	19	19	19
4.3	Степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	3	4	7	7	12	12	12
4.4	Арсенал тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях	3	4	7	7	12	12	12
4.5	Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении	4	10	13	13	20	20	20

	специальных действий							
4.6	Навыки сохранения собственной физической формы	6	10	13	13	20	20	20
4.7	Психологическая устойчивость к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований	6	8	10	10	20	20	20
5	Спортивное и специальное оборудование	23	37	42	42	73	73	73
5.1	Знание устройства спортивного и специального оборудования по стрельбе из лука	5	10	12	12	21	21	21
5.2	Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование	10	14	16	16	27	27	27
5.3	Навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования	8	13	14	14	25	25	25
6	Самостоятельная работа	14	18	20	20	35	35	35
	Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя. Учет физических упражнений, нагрузок. Фиксация режима дня.	14	18	20	20	35	35	35
Итого:		252	378	504	504	756	765	756

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

№ п/п	Этапы, периоды, часы	Этапы, периоды и годы спортивной подготовки						
		Стартовый этап		Базовый этап			Углубленный	
		1		2			3	
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год
1	Предметная область Теория и методика ФКиС	<p>Возникновение данного вида спорта. Возникновение стрельбы из лука в России. Первые состязания. Стрельба из лука в годы становления Российского государства. Всеобуч. Проведение спартакиад и других массовых мероприятий. Прикладное и воспитательное значение стрельбы из лука.</p> <p>Вступление российских лучников в Международную федерацию стрельбы из лука.</p> <p>Успехи российских лучников на международных соревнованиях – первенствах мира, Европы и Олимпийских играх.</p> <p>Роль спортивно-технических достижений российских лучников. Краткий обзор стрельбы из лука за рубежом.</p> <p>Состояние и задачи развития стрельбы из лука в Республике Бурятии. Спортивные успехи бурятских лучников в соревнованиях различного ранга. Участие бурятской национальной команды по стрельбе из лука в первенствах мира, Европы и Олимпийских играх.</p> <p>Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт –</p>						

составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение физической культуры и спорта в жизни людей. Физическая культура в системе образования. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – одно из необходимых условий осуществления здорового образа жизни людей. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов. Общественно-политическое значение спорта в России. Массовый характер спорта в России. Комплекс ГТО. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Терминология технико-тактических элементов. Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы двигательных навыков. Понятие о тренированности. Физиологические методы определения тренированности. Усталость. Утомление. Переутомление. Самоконтроль в процессе занятий. Основные средства восстановления. Профилактика травматизма. Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Физические качества и основы методики воспитания. Средства и методы спортивной тренировки. Методы тренировки в стрельбе из лука. Основы методики обучения технике выполнения выстрела из лука. Периодизация спортивной тренировки. Спортивная форма. Планирование и учет. 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 положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования. Основные формы планирования спортивной тренировки. Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Календарный план спортивных соревнований по стрельбе из лука.

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации. Значение Единой всероссийской спортивной классификации. Правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по стрельбе из лука. Федеральные стандарты спортивной подготовки по стрельбе из лука. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта; антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние. Значение соревнований, их цели и задачи. Планирование, организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях. Права и обязанности участников соревнований. Правила вида спорта «стрельбе из лука».

Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Биохимический

механизм работы мышц. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Ощущения, восприятия, внимание, память, эмоции, мышление, представление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности. Центральная и периферическая нервная системы. Их роль и значение для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека. Особенности развития центральной нервной системы детей. Физиологические особенности адаптации детей к физическим нагрузкам. Органы чувств. Особенности строения и функционирования женского организма. Специфический биологический цикл (овариально-менструальный цикл – ОМЦ). Влияние ОМЦ на работоспособность женщин. Изменение спортивной работоспособности в различные фазы биологического цикла. Индивидуальные особенности протекания ОМЦ у спортсменок. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз биологического цикла. Учет фаз ОМЦ при построении тренировочного и соревновательного процессов спортсменки-лучницы. 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. Анатомо-физиологическая характеристика стрельбы из лука.

Соблюдение правил санитарии и личной гигиены. Привычки личной и общественной гигиены. Соблюдение личной гигиены в раздевалках и душевых. Личная гигиена спортсмена; уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви лучника. Гигиена места жительства и мест занятий по стрельбе из лука. Борьба с шумом. Освещение. Вентиляция. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиенические основы и принципы закаливания юного лучника. Понятие о заразных болезнях (передача и распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение инфекционных заболеваний). Общие санитарно-гигиенические требования к проведению соревнований по стрельбе из лука. Профилактика искривления позвоночника.

Здоровье, факторы определяющие здоровье. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Вредные привычки. Закаливание: закаливание воздухом, солнечные процедуры, закаливание водой. Вспомогательные средства оздоровления: массаж, самомассаж, паровые бани. Режим дня юного спортсмена. Соблюдение режима дня. Соблюдение режима труда и отдыха. Роль режима для спортсмена-лучника. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Сон – его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Примерный распорядок дня юного спортсмена. Контроль за функциональным состоянием лучника. Врачебный контроль (углубленное медицинское обследование, этапное комплексное обследование, текущее обследование). Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Рациональное питание. Суточная норма жиров, белков, углеводов, витаминов, минеральных солей, воды. Питьевой режим. Режим питания. Специальные напитки. Специальное питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов.

		<p>Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие – сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований. Энергетические траты и зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности человека. Калорийность пищевых веществ. Режим питания и суточные нормы питания у спортсменов-лучников. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим борца. Углеводное питание и напитки. Питание соразмерно нагрузке. Кислородный коктейль с прополисом. Белковое питание. Медикаментозные средства. Прием витаминов по индивидуальной схеме. Профилактика пищевых отравлений.</p> <p>Характеристика мест для занятий стрельбой из лука: стрелковый тир (или другое отвечающее необходимым требованиям помещение), стрельбище. Современные требования к оборудованию и устройству мест для занятий и проведения соревнований по стрельбе из лука: размеры, освещение, вентиляция, температурный режим и т.п. Информационная аппаратура. Щиты. Мишени. Оружие: луки, стрелы. Характеристика материальной части оружия: луков, стрел, наконечников для стрел, оперения, хвостовиков, тетивы, прицельных приспособлений, полочек, кликеров, плунжеров и т.п.</p> <p>Методы индивидуального подбора, отладки, подгонки и мелкого ремонта материальной части оружия. Приспособления и инструменты, необходимые для этого.</p> <p>Снаряжение лучника: индивидуальные средства защиты (крага, напальчник, нагрудник), колчан, размыкатель, бинокль, увеличительная труба и т.п.</p> <p>Одежда стрелка из лука (для тренировок, соревнований и стрельбы в неблагоприятных климатических и метеорологических условиях).</p> <p>Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах. Ответственность по обеспечению мер безопасности при организации и проведении стрельбы из лука. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности. Правила поведения лучника в манеже, тире, стрельбище. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время соревнований. Порядок выдачи стрел стрелкам и учет. Порядок получения луков на тренировке (соревнованиях). Правила поведения стрелка на линии стрельбы. Порядок обращения с луком до и во время стрельбы.</p>
2	<p>Общая физическая и специальная подготовка</p>	<p>Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед стрельбой из лука. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи и туловища. Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и</p>

движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение – круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

Упражнения на развитие гибкости и координации движений. Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на снаряде. Усложнение упражнений идет по линии уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений, при движении по уменьшенной опоре. Передвижения по уменьшенной качающейся опоре. Чередование полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90 и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед, передвижение по рейке гимнастической скамейки.

Общеразвивающие упражнения состоят из всевозможных движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний. Дозировка определяется от уровня физического развития и подготовленности учащихся, периода учебно-тренировочного процесса и конкретных задач тренировки.

Упражнения с гантелями.

1. Из стойки ноги врозь, гантели к плечам, поднимание и опускание их, Повторить 8-10 раз. Упражнение направлено на развитие силы бицепсов.

2. Из положения сидя на стуле с опорой предплечьями на бедра, гантели немного впереди коленей, ладони кверху, поочередные сгибания и разгибания рук, не отрывая предплечья от бедер. Выполнить 6-8 раз. Упражнение для развития силы передних групп мышц предплечья.

3. То же, только ладони обращены вниз, выполнить 6-8 раз. Упражнение для развития силы задних групп мышц предплечья.

4. Из основной стойки, гантели вверху в согнутых руках, выпрямление и сгибание рук. Повторить 6-8 раз. Упражнение направлено на развитие силы трехглавых разгибателей плеча.

5. Из стойки ноги врозь, руки с гантелями внизу, одновременные или попеременные поднимания и опускания прямых рук. Сделать 6-8 раз. Упражнение направлено на развитие силы мышц плечевого пояса.

6. Из стойки ноги врозь, руки с гантелями впереди, ладони внутрь, разведение и сведение рук. Выполнить 6-8 раз. Упражнение направлено на развитие силы рук и плечевого пояса.

7. Из стойки ноги врозь, гантели сверху прижаты к затылку, наклоны туловища вперед, не сгибая ног в коленях. Повторить 8-10 раз. Упражнение направлено на развитие силы мышц разгибателей спины.

8. Из стойки ноги врозь пошире, гантели сверху прижать к затылку, наклоны туловища в левую и правую стороны. Сделать 6-8 раз. Упражнение для развития силы мышц поясницы и широчайших мышц спины.

9. Из стойки ноги врозь носками на подставке высотой 5-10 см, пятки на полу, гантели у плеч, поднимание на носки и опускание на пятки. Выполнить 18-20 раз. Упражнение для развития силы икроножных мышц - сгибателей стоп.

10. Из стойки ноги врозь, гантели у плеч, приседания, не отрывая пяток от пола. Повторить 10-12 раз. Упражнение для развития силы мышц разгибателей бедра.

Упражнения с резиновым жгутом.

1. Из стойки ноги врозь, пальцы рук захватывают концы резинового жгута, середина которого находится под ступнями ног, сгибание и выпрямление рук. Выполнить 10-12 раз. Упражнение направлено на развитие силы сгибателей плеча и предплечья.

2. Из основной стойки с захватом концов жгута за головой, середина жгута находится под ступнями ног, выпрямление и сгибание рук, не опуская локтей. Сделать 8-10 раз. Упражнение направлено на развитие силы трехглавых разгибателей плеча.

3. Из стойки ноги врозь спиной к гимнастической стенке с захватом жгута за концы, руки назад-вниз, середина жгута закреплена за гимнастическую стенку, сведения рук вперед. Повторить 10-12 раз. Упражнение направлено на развитие силы грудных и дельтовидных мышц.

4. Из стойки ноги врозь лицом к гимнастической стенке, руки впереди, середина жгута закреплена за гимнастическую стенку, опускание прямых рук вниз и возвращение их в и. п. Сделать 8-10 раз. Упражнение направлено на развитие силы грудных, трапециевидной, а также широчайших мышц спины.

5. Из стойки ноги врозь, руки с захватом жгута за концы в стороны, середина жгута закреплена за рейку гимнастической стенки сверху, опускание прямых рук через стороны вниз. Выполнить 8-10 раз. Упражнение направлено на развитие силы трапециевидной и грудных мышц.

6. То же, что упр. 5, но в и. п. руки впереди и опускание рук происходит вперед-вниз. Выполнить 8-10 раз. Упражнение направлено на развитие силы широчайших мышц спины и мышц живота.

7. Из стойки ноги врозь с наклоном туловища вперед до горизонтального положения, руки со жгутом в стороны, середина жгута закреплена сверху за гимнастическую стенку, сведение рук вперед, не выпрямляя туловища. Повторить 8-10 раз. Упражнение для развития силы мышц живота и дельтовидных мышц.

8. Из стойки ноги врозь на середине жгута, руки внизу, поднимание и опускание через стороны прямых рук. Выполнить 6-10 раз. Упражнение направлено на развитие силы трапециевидной и дельтовидных мышц.

9. Из стойки ноги врозь на середине жгута, руки внизу, поднимание и опускание прямых рук перед собой. Сделать 10-12 раз.

10. Из стойки ноги врозь, руки со жгутом впереди, растягивание его, разводя прямые руки в стороны. Повторить 10-12 раз. Упражнение направлено на развитие силы грудных и трапециевидной мышц.

Спортивные и подвижные игры. Футбол, ручной мяч, различные эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча, с метанием мяча в цель и т.д.

Легкоатлетические упражнения. Ходьба с изменением темпа, чередование ходьбы и бега, скоростной бег с низкого и высокого старта на 30, 40, 50, 60, 100 м, семенящий бег, бег с ускорением, с последующим бегом по инерции и расслаблением, бег по пересеченной местности (кросс): для девочек от 500 до 2000 м, от 3000 м до 5000 м для юношей; прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту, метание мяча.

Плавание. Обучение умению держаться на воде, освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Льжи. Изучение способов передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах по слабо пересеченной местности. Изучение спусков и подъемов на небольших склонах. Изучение простейших способов торможения и поворотов. Прогулки и походы на лыжах в зависимости от возраста и степени подготовленности занимающихся.

Коньки. Катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах. Простейшие элементы фигурного катания – скольжение на правой и левой ноге попеременно с отталкиванием носком конька, дуги на одной ноге с хода, скольжение на одной ноге в полуприседе и приседе. Простейшие повороты. Элементы игры в хоккей с мячом, обводка игроков и т.д.

Изометрические упражнения (для всех групп занимающихся).

В практике применяются с усилиями либо 80% от максимальной силы длительностью 4-5 с. на каждую мышечную группу, либо 40% длительностью 15-20 с. Упражнения повторяются 5-8 раз ежедневно.

Упражнения для мышц кисти и пальцев.

1. Пальцы вытянуть с напряжением.
2. Развести их с напряжением.
3. Силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.
4. Силой сжимать кисти в кулак (или сжатие теннисного мяча, резинового кольца).
5. Большим пальцем с силой нажимать на указательный.
6. Большим пальцем с силой нажимать на мизинец.
7. Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями рук друг на друга.
8. Кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

1. Сжать кисти в кулак и в таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола.
2. То же самое упражнение проделать под крышкой стола с давлением снизу вверх.
3. Обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях.
4. С силой прижать плечи к туловищу.
5. Прижать плечо противоположной рукой, пытаясь его отвести.
6. Сцепить пальцы замком, локти развести в стороны, кисти в разные стороны.

Упражнения для затылочных и плечевых мышц.

1. Кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед.

2. Кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад.
3. Голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы.
4. Зафиксировать вертикальное положение головы кистями и попытаться поворачивать ее направо и налево.
5. Удерживая кистью правой руки противоположное плечо, одновременно пытаться его отвести. То же самое выполняется другой рукой.

Упражнения для мышц спины и ног.

1. Соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук.
2. Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны.
3. Из положения стоя ноги врозь медленно разводить ноги в стороны.
4. Из положения лежа на животе прогнувшись захватить кистями рук голеностопный сустав, пытаться прогнуться.

Таблица – Дыхательные упражнения

Содержание упражнения		Дозировка
1. Медленный вдох, руки вверх через стороны	Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
2. Резкий вдох, руки вверх через стороны	Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
3. Вдох – задержка дыхания на определенное время «до отказа» (период задержания дыхания стараться максимально увеличить) – руки вверх через стороны	Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
4. Глубокий вдох, руки вверх через стороны	Резкий выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
5. Медленный глубокий вдох, руки вверх через стороны	Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
6. Неглубокое дыхание, два-три глубоких дыхательных цикла, на входе задержка дыхания на 5-7 с, поверхностное дыхание	Поверхностное дыхание, два-три дыхательных цикла, задержка дыхания на выдохе на 5-7 с, поверхностное дыхание	2-3 раза

Выносливость – способность противостоять утомлению во время тренировочной и соревновательной деятельности путем мобилизации функциональных возможностей организма. Развитие выносливости. Виды выносливости. Сила – способность человека противодействовать сопротивлению и преодолению его за счет мышечных напряжений. Развитие силы. Силовые способности: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость. Гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Развитие гибкости. Активная гибкость. Влияние тонуса мышц на гибкость. Гибкость и сила мышц. Развитие гибкости. Ловкость – это способность быстро овладевать координационно-сложными действиями, а также быстро корректировать двигательную деятельность в соответствии с изменением обстановки. Структура координационных способностей. Развитие координации. Скоростные способности – комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Группы скоростных способностей Основные предпосылки скоростных способностей.

Упражнения, направленные на развитие специальной силы, силовой и специальной выносливости, устойчивости лука и координации движений при выполнении стрельбы из лука.

Упражнения на равновесие.

1. И.п. – основная стойка, лук держать перед собой, вытянуть руки с луком вперед, поднять правую ногу, согнутую в колене, стоять 15-20 с. Повторить то же самое, подняв левую ногу.

2. И.п. – основная стойка, лук держать перед собой, вытянуть руки с луком вперед, повернуть туловище вправо, стоять 2-3 с. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.

3. Выполнять первое и второе упражнение подряд, не возвращаясь в исходное положение после первого упражнения.

4. И.п. – ноги на одной линии, носок сзади стоящей ноги касается пятки ноги, стоящей впереди, лук держать в положении для стрельбы из лука, стоять 15 с, затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение.

Примечание:

1. Весь проведенный комплекс упражнений нужно выполнять регулярно в течение всего года.

2. Не следует данный комплекс выполнять непосредственно перед стрельбой из лука.

Подводящие и специально-подготовительные упражнения.

Упражнения с партнером

1. Из стойки ноги врозь лицом друг к другу, взявшись за кисти в положении руки в стороны, один партнер с силой опускает руки другого вниз. Выполнить 10-12 раз. Затем поменяться ролями.

2. Из стойки левая нога вперед, лицом друг к другу, партнеры, взявшись за кисть правой руки, стараются перетянуть друг друга. То же левой рукой. Повторить 10-15 раз.

3. Из стойки ноги врозь лицом друг к другу, взявшись за кисти в положении руки вверх, один партнер с силой опускает руки другого вниз. Сделать 4-8 раз.

4. Из широкой стойки ноги врозь, лицом друг к другу, руками захватить затылок партнера и, сгибая ноги, пытаться силой перетянуть друг друга. Выполнить 10-15 раз.

5. Из стойки правая нога впереди, лицом друг к другу упереться

руками в плечи партнера и, преодолевая сопротивление, пытаться сдвинуть друг друга с места. Прodelать 10-15 сек.

6. Из положения стоя спиной друг к другу, взявшись за кисти в положении руки вверх, один партнер, наклоняя туловище вперед, поднимает второго, затем медленно возвращается в и. п. Затем второй партнер выполняет то же. Сделать 8-10 раз.

7. Из положения сидя на полу лицом друг к другу, взявшись за кисти, тянуть партнера прямыми руками к себе. Выполнять 10-15 сек.

8. Из положения стоя на коленях в шаге друг от друга, взявшись за шею партнера, стараться преодолеть сопротивление, не сходя с места. Выполнять 10-15 сек.

Упражнения с резиновым амортизатором

1. Из стойки ноги врозь, руки с амортизатором внизу, поднимая руки вперед, растянуть амортизатор, опуская руки вниз, вернуться в и. п. Повторить 20-25 раз.

2. Из положения стоя на середине амортизатора, руки на уровне плеч с захватом концов амортизатора поочередное выпрямление рук вверх и опускание к плечам. Повторить 15-20 раз.

3. Из стойки ноги врозь, руки внизу, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого проходит под ступнями ног, сгибание рук в локтевых суставах. Выполнить 15-20 раз.

4. Оба конца резинового амортизатора удерживаются левой рукой. Образовавшаяся петля амортизатора захватывается фалангами пальцев правой руки. Принять изготoвку лучника и растянуть амортизатор правой рукой, после чего плавно вернуть правую руку в и.п. Повторять до предела в темпе - один цикл за 2-3 сек. После паузы отдыха повторить в другую сторону.

5. Из положения туловище наклонено, руки вперед, пальцы захватывают концы амортизатора, который проходит под стопами ног, развести руки в стороны и медленно опустить их. Выполнять 15-20 раз.

6. Из положения стоя, левая нога впереди, руки вверх, пальцы левой захватывают концы амортизатора, середина которого закреплена за рейку гимнастической стенки, растягивать амортизатор, левую руку опустить вперед, затем медленно поднять ее вверх. Повторить 8-12 раз. То же правой рукой.

7. Из положения стоя ноги вместе, лицом к гимнастической стенке, правая рука вверх, левая внизу, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого закреплена за рейку гимнастической стенки, растягивать амортизатор, одновременно опуская правую руку вниз, левую поднимая вверх. Выполнить 15-20 раз.

8. Из стойки ноги врозь, лицом к гимнастической стенке, руки впереди, пальцы захватывают концы резинового амортизатора, середина которого закреплена за рейку гимнастической стенки, выполнить круговые движения одновременно двумя руками. Сделать 15-20 раз.

9. Из стойки ноги врозь, спиной к гимнастической стенке, руки вверх, пальцы захватывают концы резинового амортизатора, середина которого закреплена за рейку гимнастической стенки выше головы, растягивать амортизатор, опуская и поднимая руки. Повторить 15-20 раз.

Для специализирующихся в стрельбе из лука

1. Длительное нахождение в позе изготoвки без лука (с колена), с луком (стоя, с колена) без прицеливания.

2. Длительное нахождение в позе изготoвки с утяжеленным луком (1,5-2 раза больше веса лука) без прицеливания.

3. Длительное удержание лука в районе (точке) прицеливания.

4. То же с утяжеленным луком.

		<p>5. То же с измененной балансировкой. Примечание: упражнения 1-5 выполняются до состояния утомления.</p> <p>6. Имитация стрельбы из лука (целостное выполнение выстрела без стрелы).</p> <p>7. То же с облегченным или утяжеленным спуском.</p> <p>8. То же с контролем работы отдельных мышечных групп. То же на одной ноге (правой, левой), на носках, без обуви, без куртки.</p> <p>Физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и функциональных возможностей спортсмена. Укрепление здоровья спортсмена и предотвращение отрицательного влияния на организм стрелка из лука больших специфических нагрузок. Повышение функциональных возможностей организма. Расширение круга двигательных навыков. Развитие основных двигательных качеств и способностей стрелка: выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости. Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них. Формирование физических возможностей, необходимых для совершенствования техники и тактики стрельбы из лука. Профилактика искривления позвоночника, специфических заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травм и заболеваний. Рациональное использование спортивных мероприятий для восстановления оптимального уровня деятельности функциональных систем организма лучника, обеспечивающих высокую эффективность его спортивной работоспособности, предупреждающих состояние перетренированности и позволяющих длительное время сохранять высокую спортивную форму.</p>
3	<p>Избранный вид спорта – стрельба из лука</p>	<p>Понятие о технике стрельбы. Цели и задачи технической подготовки в стрельбе из лука, ее этапы. Основные элементы техники выполнения выстрела. Принципиальная схема системы подготовки стрелка из лука.</p> <p>Общие сведения о выстреле. Явление выстрела. Прочность и «живучесть». Понятие о баллистике. Внешняя и внутренняя баллистика. Силы (факторы), действующие на стрелу при выстреле. Силы, действующие на стрелу во время ее полета. Начальная скорость и энергия стрелы, пробивное действие. Отдача лука, образование угла вылета, его зависимость от изготовления лучника. Траектория полета стрелы, угол возвышения. Вращение стрел вокруг своей продольной оси. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости, ее формы и поперечной нагрузки. Зависимость траектории от ветра, температуры воздуха. Рассеивание стрел.</p> <p>Изготовка. Виды изготовок. Обучение изготровке. Роль двигательного аппарата и нервной системы лучника в обеспечении неподвижности тела при изготровке к стрельбе из лука. Особенности изготровок в зависимости от положения для стрельбы или вида упражнения.</p> <p>Положение туловища, рук, ног, головы при стрельбе из лука из различных видов изготровок. Варианты изготровок для стрельбы стоя, с колена. Технические особенности каждого варианта изготровки при стрельбе стоя, с колена; преимущества, недостатки. Ограничения, предъявляемые правилами соревнований к изготворкам стоя, с колена.</p> <p>Особенности работы костно-мышечного аппарата в различных видах и вариантах изготровки. Выбор изготровки для лучников с непропорциональным телосложением. Натяжение лука. Обучение натяжению лука.</p> <p>Дыхание. Необходимость задержки дыхания во время стрельбы. Варианты задержки дыхания. Дыхательный режим спортсмена.</p>

Гипервентиляция.

Особенности управления дыханием во время стрельбы из лука. Продолжительность задержки дыхания при стрельбе в различных положениях.

Прицеливание. Сущность прицеливания. Обучение прицеливанию. Особенности прицеливания при стрельбе из лука. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Глаз и его работа во время прицеливания.

Прицеливание при стрельбе из лука из различных вариантов изготовок. Особенности прицеливания при стрельбе.

Средства, улучшающие прицеливание во время стрельбы при неблагоприятных условиях освещения. Подбор прицельных приспособлений.

Выпуск (спуск) отдельно от изготовки. Выпуск (спуск) одновременно с изготовкой.

Метод расчлененного или целостного упражнения.

Ошибки в процессе обучения и совершенствования в стрельбе из лука.

Техника выполнения выстрела из стандартного лука по фигурной мишени.

Общие требования изготовки: постановка ног, положение туловища, головы, рук. Техника подъема руки, работа мышц при стрельбе из лука. Натяжение лука. Управление дыханием. Прицеливание. Отличительные особенности техники выполнения выстрела из лука по пяти фигурным мишеням. Техника движений при стрельбе из лука по первой мишени, при переходе на последующие мишени. Особенности прицеливания, в зависимости от характера и усилия спуска. Методика обучения и совершенствования стрельбы из лука.

Тактика стрельбы. Общее понятие о тактике. Взаимосвязь техники и тактики стрельбы из лука. Тактика выполнения различных упражнений. Темп и ритм стрельбы. Перерывы в ходе стрельбы и варианты отдыха в перерывах. Стрельба «в холостую». Разминка. Выбор места на рубеже стрельбы. Профилактический осмотр лука, подготовка стрел, одежды, обуви. Основные методические положения при составлении тактических действий. Разбор и анализ личных тактических действий. Анализ тактики ведения стрельбы сильнейших зарубежных и отечественных лучников. Совершенствование тактики стрельбы в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Процесс развития тактического мышления и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия, находить оптимальные варианты тактических решений.

Изучение и освоение основных элементов техники выполнения меткого выстрела. Тренировочная стрельба на кучность. Приобретение навыка в определении средней точки попадания (СТП), внесение поправок; совмещение СТП с центром мишени. Корректировка и самокорректировка стрельбы.

Изучение и совершенствование техники стрельбы из лука. Тренировочные стрельбы. Тренировочные стрельбы на результат.

Схема обучения технике стрельбы: изучение теоретических основ техники выполнения выстрела; изучение и освоение на практике элементов техники стрельбы; тренировка без стрел; тренировка со стрелой; тренировка со стрелой на результат без ограничения времени и с ограничением; контрольная стрельба; участие в групповых и общешкольных соревнованиях.

Становление «школы техники». Формирование основной структуры техники выполнения выстрела с соблюдением общих закономерностей выполнения основных элементов. Двигательное действие лучника, общий ритм двигательного акта, ознакомление с основными видами изготовления, способами управления спуском, режимом дыхания в отдельных видах стрельбы из лука, навыки предупреждения и устранения грубых ошибок (например, дерганья).

Идеомоторные тренировки. Имитационная тренировка. Контрольные прикидки. Выполнение контрольных нормативов.

Отработка техники стрельбы из лука в более сложных упражнениях. Степень физической и психической нагрузки. Навыки тренировки специальной выносливости, координационных способностей (устойчивости систем «стрелок-лук-мишень»). Идеомоторные и имитационные тренировки. Тренировочные стрельбы. Стабильность владения техникой выполнения выстрела, умение добиваться свободного и слитного выполнения отдельных элементов и их согласованности, фиксировать степень устойчивости лука, временные и пространственные характеристики.

Индивидуальный подбор прицельных приспособлений, защитных приспособлений с учетом индивидуальных особенностей обучающегося и внешних условий. Учет метеорологических условий при выполнении упражнений (изменение освещенности, направления и силы ветра, дождь и др. помехи). Выбор темпа стрельбы.

Идеомоторная и имитационная тренировки в специальных упражнениях. Ознакомление с приемами психорегулирующей тренировки. Контрольные стрельбы.

Участие в соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов. Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований, участники соревнований. Возрастные группы. Помехоустойчивость, как один из критериев соревновательной надежности. Права и обязанности участников соревнований. Приказ Минспорта России «Об утверждении правил спорта “Стрельба из лука”» от 24.12.2014 г. № 1061.

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.

Тренировочные и соревновательные нагрузки с учетом возраста, пола и уровня подготовленности занимающихся. Врачебный контроль. Оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена-лучника. Систематическое обследование спортсменов до и после тренировок и своевременное выявление признаков утомления. Динамика показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов. Корректировка тренировочных и соревновательных нагрузок, их объемы и интенсивность. Методические

		<p>рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления на каждом этапе подготовки. Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Медико-биологическим средствам восстановления. Рациональное питание в период напряженных тренировок и соревнований.</p> <p>Гибкость, быстрота, сила, координация, специальная выносливость. Ведущее специализированное качество стрелка – «чувство выстрела», включающее в себя «чувство надежного упора», «чувство жесткости изготовления», «чувство надежного захвата тетивы», «чувство устойчивости», «чувство времени» и т.д.</p> <p>Развитие двигательных качеств. Формирование физических воздействий. Совершенствование двигательных навыков. Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.).</p> <p>Психическая саморегуляция. Релаксация. Концентрация внимания. Создание целостного мысленного образа выстрела из лука. Моделирование соревновательной обстановки с программированием желаемого результата. Помехоустойчивость. Типологические особенности, основные черты характера, направленность личности.</p> <p>Выполнение требований, норм и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по вольной борьбе. Единая всероссийская спортивная классификация. Приказ Минспорта России «О внесении изменений в Единую всероссийскую спортивную классификацию, утвержденную приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.09.2013 № 715» от 20.12.2013 г. № 1099 (Приложение № 53 Требования и условия их выполнения по виду спорта «стрельба из лука» (приложение 1))</p>
4	Специальные навыки	<p>Многократное повторение точного, свободного и вариативного технического приема (действия) в усложненных условиях. Развитие специальных навыков для точного и своевременного выполнения задания. Развитие скорости движения. Подвижность нервных процессов. Напряжение и расслабление мышц. Умение управлять мышечным напряжением. Аутогенная тренировка.</p> <p>Согласованная работа мышц руки, удерживающей лук, и мышц руки и спины выполняющих натяжение лука. Развитие двигательных качеств. Развитие и совершенствование скоростно-силовых возможностей организма. Скоростная подготовка стрелков из лука. Основной метод развития скоростных качеств стрелка из лука – многократное повторение скоростных действий с максимальной или околоразмаксимальной интенсивностью на сигналы-раздражители с постепенным сокращением времени на ответные действия без нарушения техники выполнения. Статическая и силовая динамическая выносливость, координация, устойчивость системы «стрелок-оружие-мишень» и др. Комплексная разминка стрелка из лука.</p> <p>Специальные защитные средства предохраняющие спортсмена от травмы или смягчение удара (напальчник, нагрудник, крага, перчатки, колчаны, кликеры, стабилизаторы и т.д.). Применение защитных средств. Роль страховки и самостраховки в стрельбе из лука. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений. Трудные и опасные элементы выполнения упражнений по стрельбе из лука. Приемы страховки-помощи необходимые на начальных этапах освоения движений или при внесении элементов его упражнения. Применение приемов поддержки и помощи для быстрого освоения движений. Четкое выполнение команд и инструкций тренера-преподавателя. Меры профилактики переутомления. Профилактика травматизма и несчастных</p>

		<p>случаев. Значение разминки перед тренировкой. Особенности спортивного травматизма при стрельбе из лука. Причины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний стрелков из лука. Первая доврачебная помощь. Раны и их разновидности. Ушибы и ссадины. Повреждение связок, мышц, сухожилий. Повреждение кожных покровов пальцев, удерживающих тетиву. Кровотечения. Вывихи. Переломы костей. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: озноб, обморожение, общее переохлаждение. Остановка кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа - поглаживание, разминание, растирание, поколачивание, потряхивание. Разновидности массажа, их цель и задачи. Самомассаж. Противопоказания к массажу.</p> <p>Соблюдение техники безопасности при обращении с оружием. Недопустимость «холостого выстрела».</p> <p>Ежедневное выполнение утренней зарядки. Самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. Соблюдение режима труда и отдыха.</p> <p>Волевые качества и их значение для повышения спортивного мастерства стрелков. Основные средства волевой подготовки.</p> <p>Интеллект спортсмена. Связь интеллектуальной подготовки с остальными видами спортивной подготовки лучника. Интеллектуальное самообразование спортсмена. Дневник спортсмена. Его содержание и методика ведения. Роль и назначение дневника для понятия об интеллектуальной подготовке спортсмена, ее виды.</p> <p>Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу. Общая психологическая подготовка стрелка из лука к соревновательной деятельности. Содержание специальной психической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Приемы регуляции уровня возбуждения спортсмена. Регуляция поведения спортсмена на соревнованиях.</p> <p>Методика непосредственной предсоревновательной подготовки лучников перед стартом. Разминка лучника. Методы психорегулирующей тренировки (ПРТ) и их роль в подготовке высококвалифицированного спортсмена. Средства, приемы и методы, используемые для повышения уровня психологической подготовленности.</p>
5	<p>Спортивное и специальное оборудование</p>	<p>Характеристика мест для занятий стрельбой из лука: стрелковый тир (или другое отвечающее необходимым требованиям помещение), стрельбище. Современные требования к оборудованию и устройству мест для занятий и проведения соревнований по стрельбе из лука: размеры, освещение, вентиляция, температурный режим и т.п. Информационная аппаратура. Щиты. Мишени.</p> <p>Оружие: луки, стрелы. Составные части спортивного лука. Определение спортивного лука в соответствии с классификацией. Комплектность спортивного лука. Наименование частей лука. Плечо спортивного лука. Тетива. Прицел. Стабилизатор. Кликер. Полка, боковинка (плунжер). Стрела для стрельбы из лука. Части стрелы. Наконечники для стрел. Хвостовик. Формы оперения. Требования к стрелам. Принадлежности лучника. Характеристика материальной части оружия: луков, стрел, наконечников для стрел, оперения, хвостовиков, тетивы, прицельных приспособлений, полочек, кликеров, плунжеров и т.п.</p>

		<p>Методы индивидуального подбора, отладки, подгонки и мелкого ремонта материальной части оружия. Приспособления и инструменты, необходимые для этого.</p> <p>Снаряжение лучника: индивидуальные средства защиты (крага, напальчник, нагрудник), колчан, размыкатель, бинокль, увеличительная труба и т.п.</p> <p>Одежда стрелка из лука (для тренировок, соревнований и стрельбы в неблагоприятных климатических и метеорологических условиях).</p> <p>Измерительные приборы: линейка, измерительная стрела, динамометр, весы, снайп-тестер, хронограф (баллистический маятник), рулетка, дальномер.</p> <p>Умение подбирать необходимое спортивное и специальное оборудование под индивидуальные возможности спортсмена. Использование спортивного и специального оборудования.</p> <p>Уход за спортивным и специальным оборудованием. Особенности обращения с материальной частью оружия. Ремонт и замена оборудования. Определение износа или повреждения оборудования. Инвентарь стрелка. Сборка лука. Регулировка лука. Целостность тетивы. Целостность тросов. Тест для первоначальной настройки лука. Сборка стрелы. Длина стрелы.</p>
6	Самостоятельная работа	<p>Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя. Учет физических упражнений, нагрузок. Фиксация режима дня. Фиксация данных самоконтроля. Фиксация временных ограничений и противопоказаний к занятиям. Самоконтроль.</p>

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

1. Общие требования безопасности

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

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

1.3. При проведении занятий в стрелковом тире или на стрельбище возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

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

1.4. Занятия в стрелковом тире или на стрельбище необходимо проводить в спортивной одежде (тетива не должна цеплять детали одежды) и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. В помещении спортшколы должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Стрелковый тир должен быть оснащен средствами пожаротушения.

1.7. При использовании тренажеров учащиеся должны быть проинструктированы по безопасному их использованию.

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

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить стрелковый тир.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность стрелкового и вспомогательного оборудования

2.4. Ознакомиться с правилами безопасности при занятиях стрельбой из лука.

3. Требования безопасности во время занятий

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

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

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

3.4. На учебно-тренировочных занятиях избегайте столкновений, шума, суетливости.

3.5. Ремонт стрелкового и вспомогательного оборудования должен проводиться тренером-преподавателем, оружейником или под их руководством. Инструменты и приспособления для ремонта должны быть исправны. Если ремонт производится учащимся под руководством тренера-преподавателя или оружейника, учащийся должен быть подробно проинструктирован о порядке действий и требованиях безопасности.

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

При групповых занятиях стрельба может проводиться на различных дистанциях с общей или раздельной линией стрельбы. При стрельбе с общей линии расстояние между стрелками должно быть не менее 1 м. 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 назад от линии стрельбы и дождаться, пока остальные лучники закончат стрельбу.

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

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 глаз.

При извлечении стрел из щита следует придерживать щит одной рукой.

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

Во время соревнований участнику 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.

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

Необходимо следить за тем, чтобы на луке не было трещин или расслоения материала.

Нельзя пользоваться неисправным луком.

Хранить лук следует в специально оборудованных шкафах или чемоданах для транспортировки в разобранном виде.

Необходимо регулярно проверять тетиву – нет ли на ней перетершихся нитей, надрывов и потертостей в месте, предназначенном для хвостовой части стрелы.

Во избежание обрыва тетивы или перелома лука нельзя отпускать тетиву без стрелы.

Не следует применять лук, который спортсмену не по силам.

Необходимо избегать использования стрел, имеющих трещины или расслоения (если стрелы пластмассовые или деревянные). Проверять стрелы нужно после каждой серии отстрела.

Необходимо пользоваться стрелами соответствующей длины для данного спортсмена. Нельзя стрелять слишком короткими стрелами.

Если стрела соскользнула с полочки во время растягивания лука, необходимо спокойно вернуться в исходное положение и начать снова, не следует подправлять стрелу пальцем и продолжать растягивать лук – стрела может сорваться.

Надо следить за тем, чтобы хвостовая часть стрелы не зажималась между пальцами, особенно во время отпускания тетивы.

При стрельбе необходимо всегда надевать защитную крагу на предплечье руки и напальчник.

После окончания серии необходимо уйти с линии стрельбы и оставить лук за линией безопасности (5 метров назад от линии стрельбы)

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

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

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

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

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

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

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

4.2. При возникновении плохого самочувствия сообщить тренеру-преподавателю.

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

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

Требования безопасности по окончании занятий

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

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

5.3. Проверить противопожарное состояние стрелкового тира.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Комплексы контрольных упражнений

для оценки результатов освоения Программы

Контрольные упражнения и нормативы для зачисления обучающихся на этап начальной подготовки представлены в таблице

Таблица

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления обучающихся на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы на этапе начальной подготовки и перевода на тренировочный этап, представлены в таблице.

Таблица

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на этапе начальной подготовки и перевода на базовый этап

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 13 раз)	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая Программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

**Методические указания
по организации промежуточной (после каждого этапа обучения)
и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся**

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется образовательной организацией.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;
- итоговая аттестация обучающихся по Программе;

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу нормативов:

- контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по стрельбе из лука;

- сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по стрельбе из лука проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае.

Сдача зачета на знание предметных областей Программы, соответствующего этапа обучения, проводится в форме собеседования в апреле.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по стрельбе из лука этапа подготовки и сдал зачет на знание предметных областей Программы данного этапа спортивной подготовки. Показатели испытаний регистрируются в журнале и личных карточках (дневниках) обучающихся.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов, обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает Педагогический совет.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по стрельбе из лука, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 6 лет обучения (7 лет в случае дополнительного года обучения) в Учреждении, по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

**Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает
основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу углубленной
подготовки**

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «стрельба из лука» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки

по избранным видам спорта (за исключением служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта); общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

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

3. в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. в области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;

- формирование навыков сохранения собственной физической формы;

- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

5. в области спортивного и специального оборудования:

- знания устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорта в РФ» (с изменениями и дополнениями) от 14.12.07 г. № 329-ФЗ [электронный ресурс] Режим доступа: http://zakonrf.net/o_fizicheskoy_kulture_i_sporte_v_rf/tekst.htm
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [текст]: от 29.12.2012 № 273-ФЗ [вступает в силу с 01.09.2013, за исключением отдельных положений] / Российская Федерация. Законы. – Москва: КНОРУС, 2013. – 176 с.; 20 см. – (Законы Российской Федерации).
3. Приказ **Министерства спорта Российской Федерации** от 27.03.2013 № 148 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука» [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502//>
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» [электронный ресурс] Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/documents/normative-acts/4531/?sphrase_id=252672
6. Приказ **Министерства спорта Российской Федерации** от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/fizkult-dok.html>
7. Приказ **Министерства спорта Российской Федерации** от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/prikaz1125ot27122013.pdf>
8. Письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/metodirekomendac12052014.pdf>
9. Приказ Минспорта России от 20.12.2013 г. № 1099 «О внесении изменений в Единую всероссийскую спортивную классификацию, утвержденную приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.09.2013 № 715» (с изменениями и дополнениями) [электронный ресурс] Режим доступа: http://base.garant.ru/70608810/54/#block_95000
10. Барчуков, И.С. Физическая культура [текст]: учебник для студ. учр. высш. проф. образ. / И.С. Барчуков, под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 7-е изд. – М.: Академия, 2013. – 528 с.
11. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта [текст] / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
12. Гомбожапова, Х-Ц. Д. Проблемы управления технической подготовкой спортсменов в стрельбе из лука [текст] // Вестник БГУ. – 2011. – № 13. – С. 64-68
13. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [текст]: учебное пособие для студентов высш. пед. учебных заведений, обучающ. по спец. "Физическая культура и спорт" / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
14. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре [текст]: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки «Пед. образование» профиль «Физ. культура» / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Академия, 2013. – 256 с.
15. Ливашов, И.С. Путь лука. Традиционная стрельба из лука (Англия, Япония, Индия, Китай, Корея) [текст] / И.С. Ливашов. – М.: Либроком, 2014. – 136 с.
16. Тарасов, П.Ю. Построение тренировочных нагрузок силовой направленности в годичном цикле подготовки квалифицированных стрелков из лука: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Москва, 2013. – 24с.

17. Тарасова, Л.В., Манханов З.С. Специальная работоспособность высококвалифицированных стрелков из лука // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 4. – С. 44-46
18. Тарасова, Л.В. Механизм энергообеспечения стрелков из лука в процессе спортивной тренировки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №7 – С. 102-105
19. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [текст]: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
20. Шилин, Ю.Н. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения [текст] / Ю.Н. Шилин, Е.Н. Белевич. – М.: Дивизион, 2011. – 280 с.
21. Шилин, Ю.Н. Стрельба из лука: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, школ высшего спортивного мастерства [текст] / Ю.Н. Шилин, Л.В. Тарасова, А.А. Насонова. – М.: Советский спорт, 2006. – 136 с.
22. <http://www.archery.ru/>

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Спортивный классический лук, в сборе	штук	12
2	Стрелы для спортивного лука, в сборе	штук	96
3	Заколка для мишени	штук	48
4	Мишень для стрельбы из лука	штук	24
5	Подставка для лука и стрел	штук	12
6	Щит мишени для стрельбы из лука	штук	6
7	Флажок для указания направления ветра при стрельбе из лука	штук	6
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
8	Тележка для перевозки щитов мишеней стрельбы из лука	штук	2
9	Канат для ограждения площадки для стрельбы из лука	метров	300
10	Лента полихлорвиниловая, ширина 5 - 6 см	метров	2000
11	Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	штук	50
12	Медицинбол переменной массы от 1 до 5 кг	комплект	3
13	Скакалка гимнастическая	штук	12
14	Эспандер плечевой	штук	12
15	Эспандер двойного действия	штук	12
16	Эспандер резиновый ленточный	штук	12
17	Мяч баскетбольный	штук	1
18	Мяч футбольный	штук	1
19	Мяч волейбольный	штук	1
20	Насос для накачивания мячей	комплект	1
21	Комплект приспособлений для проверки луков	комплект	1
22	Бинокль	штук	12