

Министерство образования и науки Российской Федерации
Министерство образования и науки Республики Калмыкия
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Мехендерботовская средняя общеобразовательная школа им. К.Д. Убушиевой»

Рассмотрено

"Согласовано"

"Утверждено"

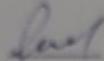
на заседании ШМО учителей
политехнического цикла

Зам. директора по УР

Директор МКОУ "МДСОШ

имени К.Д. Убушиевой

 Цыбина Е.В.



Мухлаева Б.Д.



 Каримова З.П.

Протокол № от « 1 » 2021 г. « 1 » сент. 2021 г.

Школьный спортивный клуб «Лучник»

Дополнительная образовательная программа

"Стрельба из лука" (для детей 12 - 17 лет)

направленность: спортивно - оздоровительная

количество часов: 136

Учитель: Кондрашов Николай Егорович

село Малые Дербеты.

Пояснительная записка

Программа по стрельбе из лука для системы дополнительного образования подготовлена на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих работу стрелковых клубов общеобразовательных школ в системе Министерства образования и науки Российской Федерации, Типового плана-проспекта учебной программы для общеобразовательных школ, а также результатов обобщения многолетнего передового опыта работы тренеров и анализа результатов научных исследований в области теории, методики, практики и истории стрельбы из лука.

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

- Укрепление здоровья, повышение уровня развития физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями и с учетом специфики данного вида спорта;
- Освоение основных элементов техники выполнения прицельного выстрела из лука и совершенствование техники и тактики стрельбы для достижения максимальных и стабильных спортивных результатов;
- 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;
- Формирование личностных качеств, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих общепринятым нормам морали, гражданской и спортивной этики;
- Повышение уровня знаний в области материальной части оружия, мер безопасности при обращении с ним, правил поведения в местах проведения стрельб и доведение их выполнения до автоматизма;
- Формирование устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям стрельбой из лука, на основе которого можно было бы обеспечить соблюдение спортивного режима, создающего базу для повышения уровня спортивного мастерства.

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 мастерства.

Принцип вариативности позволяет осуществить выбор средств и методов подготовки 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 группах начальной подготовки, учебно-тренировочных, 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.

Учебно-тематический план

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость обучающихся по месту основной учебы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным программам и планам, определяющим объем тренировочных нагрузок, рассчитанным на 34 недели занятий непосредственно в условиях УДО и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Учебно-тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы, с применением отработанных методик, технических средств обучения и контроля, восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий

Основной формой учебно-тренировочного процесса является занятие - академический час - 40 мин. Продолжительность одного учебно-тренировочного – 2 часа. Количество учебно-тренировочных занятий – 2 раза в неделю.

**Учебно-тематический план
на 34 недели учебно-тренировочных занятий
в клубе "Лучник"**

№ п/п	Виды подготовки	количество часов
1	Общая физическая подготовка	25
2	Специальная физическая подготовка	25
3	Технико - тактическая подготовка	10
4	Теоретическая подготовка	20
5	Психологическая подготовка	3
6	Стрельба из лука	36
7	Контрольные соревнования	2
8	Инструкторско - судейская практика	3
9	Контрольно -переводные нормативы	5
10	Восстановительные мероприятия	5
11	Медицинское обследование	2
	Всего часов:	136

Соревновательная нагрузка в годичном цикле тренировок.

по стрельбе из традиционного лука: "Джангариада", "Кубок трех хурулов", турнир по 2Д "Белый сайгаченок".

Соревнования по стрельбе из классического и блочного луков: первенство Республики Калмыкия, турнир по 2Д "Белый сайгаченок".

Планирование на год подчинено задачам подготовки спортсменов к состязаниям, отраженным в календаре соревнований. Указанные в нем даты официальных соревнований - это сроки, исходя из которых следует планировать *годовые периоды* подготовки. Выбор тем теоретических и практических занятий во многом определяется задачами, которые нужно решить в данный период: подготовительный, соревновательный или переходный. Основная задача *подготовительного периода* - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит стрелку выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

Подготовительный период условно делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением

тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения спортсмена. В тренировках этого периода сокращается объем обще-развивающих упражнений в пользу специальных - стрелковых. Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях.

Основная задача соревновательного периода – стабилизировать результаты достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период.

Задача переходного периода – снять психологическое и физическое напряжение накопившееся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определённом объёме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны подготовки. Он имеет чёткую целевую направленность подготовить организм спортсмена к новому циклу.

Содержание программы

Подготовка стрелков осуществляется поэтапно. Каждый этап является составным звеном в общей системе подготовки и имеет свои цели, задачи и средства.

В процессе обучения на первом этапе предусматривается:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к стрельбе из лука;
- ознакомление с целями, задачами физической культуры и спорта, их значением в жизни человека; с возникновением и развитием стрельбы из лука в Древнем мире и средние века;
- укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков из лука;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и развитие специальных физических качеств, необходимых стрелку из лука;
- ознакомление с мерами безопасности при обращении с оружием и правилами поведения в тирах и на стрельбищах, формирование умений их выполнения;
- ознакомление с материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.);
- ознакомление с общими понятиями и правилами прицеливания; разновидностями мишеней;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;
- общее ознакомление с понятиями: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания (СТП), «не совмещение», «совмещение», обучение расчету поправок;
- общее ознакомление с понятиями: «точка прицеливания», «район прицеливания», «район колебаний», «ожидание», «сохранение рабочего состояния» до, во время и после выполнения выстрела;

овладение умением выполнять выстрел в районе колебаний, не ожидая его и сохраняя рабочее состояние при подготовке к выстрелу, во время и после его выполнения;

- овладение умением произвольного расслабления пальцев, удерживающих тетиву (выпуск);
- разучивание элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом и луком на укороченных дистанциях, выполнение одиночных выстрелов и серий выстрелов на кучность;
- ознакомление с обязанностями и правами участника соревнований, условиями выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований;
- ознакомление с целью и задачами разминки, овладение простейшими обще-развивающими и специальными упражнениями, входящими в разминку;
- общее ознакомление с понятием «внимание» и его значением для успешного выполнения выстрела из лука;
- общее ознакомление с опорно-двигательным аппаратом человека;
- ознакомление с общими правилами гигиены, закаливания, режима дня, пагубным воздействием вредных привычек (курение, алкоголь и др.);
- выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке и уборке мест занятий; по показу упражнений ОФП;
- выполнение поручений главного судьи при подготовке к соревнованиям и в процессе их проведения.

На втором этапе стрелковой подготовки необходимо выполнение следующих основных положений:

- укрепление интереса к занятиям стрельбой из лука;
- усвоение сведений общего и специального характера о физической культуре как о части культуры общества, важнейшем средстве укрепления здоровья, развития организма человека; об истории развития стрельбы из лука в Калмыкии, России и за рубежом; о причинах и целях развития стрельбы из лука; о воспитательном и прикладном значении стрельбы из лука;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание обучаемых;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности стрелков из лука;
- повышение уровня общей и специальной психической подготовленности стрелков из лука;
- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах и на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
- расширение и углубление знаний о выстреле из лука и элементах техники его выполнения;
- формирование умения выполнения выстрела в районе колебаний, без ожидания;
- формирование умения сохранения рабочего состояния при выполнении выстрела (до, во время и после него);

- формирование умения синхронизации выполнения элементов выстрела и повышение уровня координационных способностей с целью сохранения устойчивости системы «стрелок-оружие» в процессе выполнения выстрела из лука;
- увеличение специализированной тренировочной нагрузки (количество выстрелов и имитационных упражнений, сокращение интервалов отдыха);
- совершенствование выполнения отдельных элементов выстрела;
- общее ознакомление с основными психическими процессами, лежащими в основе эффективности выполнения выстрела из лука и успешности ведения стрельбы в тренировочных и соревновательных условиях;
- развитие внутреннего контроля (умение «слушать себя») в процессе выполнения выстрела;
- ознакомление с понятиями: «утомление» и «переутомление», средствами и мероприятиями по их профилактике;
- ознакомление с понятием «самоконтроль», необходимостью контроля психоэмоционального состояния;
- ознакомление с деятельностью и значением сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- усвоение общих сведений о гигиене одежды, обуви, жилища, мест занятий спортом; об уходе за телом, кожным покровом пальцев руки, выполняющей удержание и выпуск тетивы; о гигиене сна; об естественных факторах природы: воздух, солнце, вода; о режиме питания; о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экраном телевизора;
- выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием; умение в разминке показать упражнения общефизической направленности (первый год обучения) и проводить первую часть разминки в присутствии тренера (второй год обучения); показать основные элементы техники выстрела из лука; оказывать помощь младшим в изучении материальной части оружия; находить ошибки в действиях товарищей и помогать их исправлять; пропагандировать стрельбу из лука среди товарищей по школе;
- участие в соревнованиях;
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований;
- участие в работе судейской коллегии, выполнение различных поручений по организации и проведению соревнований; работа в качестве судьи и помощника судьи различной направленности.

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

В спортивной тренировке под термином *метод* принято понимать способ применения основных средств тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на словесные, наглядные и специфические (практические).

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер в процессе общения со стрелками в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает спортсменам необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые в стрельбе из лука, весьма разнообразны. К ним относятся:

грамотный в методическом смысле показ различных упражнений, отдельных элементов техники выстрела и выстрела в целом, который обычно проводит тренер или квалифицированный стрелок, показ (в сочетании с объяснением) различных элементов материальной части оружия и экипировки и т.д.; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения выстрела тем или иным стрелком в различных ситуациях, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.

Методы практических упражнений ('специфические') принято условно подразделять на:

методы, преимущественно направленные на овладение основами техники выполнения выстрела из лука, а затем на ее совершенствование;

методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств стрелка из лука.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и применяются в непрерывном единстве, обеспечивая, таким образом, эффективное решение задач, связанных с ростом спортивного мастерства.

Широкий арсенал и разнообразие физических нагрузок, характерных для второй группы методов, обеспечивают не только развитие специальных физических качеств, но и совершенствование технико-тактического мастерства и психических качеств стрелка. Специфические методы тренировки характеризуются особенностями избирательного способа нагрузки и способами общей регламентации деятельности.

Нагрузка определяется объемом и интенсивностью выполняемой работы. Нагрузка может быть стандартной или переменной, иметь непрерывный или интервальный характер. Отдых как обязательный элемент метода может быть активным или пассивным. Интервал отдыха между частями нагрузки может быть ординарным, жестким, максимизирующим.

К способам общей регламентации деятельности стрелка относятся: методы строго регламентированных упражнений, игровой и соревновательный методы.

Методы строго регламентированных упражнений подразделяются на: Методы стандартно-интервального упражнения (сюда входят и методы повторного упражнения).

Методы переменного-интервальных упражнений:

а) метод прогрессирующего упражнения;

- б) метод нисходящего упражнения;
- в) метод варьирующего упражнения.

При использовании методов стандарно-интервального упражнения время для выполнения упражнения и отдыха устанавливается стандартное (не меняется в процессе выполнения упражнения), однако оно может быть большим или меньшим в зависимости от уровня подготовленности и решаемых задач.

Приведем несколько примеров.

Стрелок выполняет шесть удержаний натянутого лука в ходе подготовки. Мушка прицела на мишени. Каждое удержание длится 5 с, а интервал отдыха между удержаниями - 5 с.

Стрелок так же, как и в первом случае, выполняет шесть подъемов с дальнейшим удержанием натянутого лука. Удержание и отдых длятся уже 10 и 10 с или 15 и 15 с.

Стрелок выполняет шесть удержаний натянутого лука в течение 15 с, а отдых - 2,5 мин.

Стрелок выполняет шесть удержаний натянутого лука в течение 15 с, а отдых - 1 мин.

В первом и втором примерах в каждой серии каждая пауза отдыха длится стандартное время - 5, 10, 15 с. Она очень мала, так как в течение этого времени работоспособность не восстанавливается, поэтому она называется жестким интервалом отдыха.

В третьем примере время, отводимое на отдых (2,5 мин), позволяет стрелку полностью восстановить свою работоспособность. Такие интервалы отдыха называются ординарными.

В четвертом примере время отдыха (1 мин) позволяет выполнить тренировочное задание на стадии суперкомпенсации (сверхвосстановления). Этот эффект связан с максимизирующими интервалами отдыха).

В методах переменного-интервального упражнения время удержания натянутого лука с каждым подъемом может увеличиваться (5, 10, 15с и т.д.) или уменьшаться. Метод с увеличением времени называется методом прогрессирующего упражнения, а с уменьшением (15, 10, 5 с)-методом нисходящего упражнения. Возможна и комбинация временных параметров по удержанию лука. Такой метод называется методом варьирующего упражнения.

Каждый из трех методов может применяться с ординарным, жестким или максимизирующим интервалом отдыха.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Игровая деятельность требует от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Игровой метод - это метод комплексного совершенствования физических и психических качеств стрелка из лука, функциональных возможностей организма, двигательных умений и навыков. Его применение помогает развитию нравственных качеств

личности, способствует формированию оптимального психоэмоционального состояния, необходимого стрелку в процессе тренировок и соревнований. В стрельбе из лука используются такие игровые виды деятельности, как футбол, баскетбол, гандбол, различные беговые эстафеты и т.д. Для развития и совершенствования специализированных качеств в стрельбе из лука применяются специальные стрелковые игры: «Дуэль», «Риск», «Выбывание», «Ипподром» и др.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. По ряду признаков он совпадает игровым. Соревновательный метод предусматривает использование стрелковых игр с конкретно наведенными заданиями (стрельба на лучшую технику, тактически грамотная организация отдельного выстрела, серии выстрелов, всей стрельбы в целом, умение оптимизировать свое психоэмоциональное состояние и т.д.), контрольные, классификационные и отборочные стрельбы, официальные и полуофициальные прикидки.

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать цели и задачи, поставленные перед стрелком, этапы и периоды подготовки, их квалификацию, уровень технико-тактической, физической и особенно психической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия на организм стрелков из лука особенно широко используется при работе с квалифицированными хорошо подготовленными спортсменами.

Специфические методы тренировки используются для совершенствования всех сторон подготовленности стрелков из лука - физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической - и развитию их способности к быстрому восстановлению.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫСТРЕЛА ИЗ ЛУКА

В начале необходимо сформулировать цель предстоящей работы, т.е. представить ее конечный результат, определить, на каком уровне подготовленности должны находиться стрелки к окончанию периода, этапа подготовки, после каждой тренировки. Цель занятия должна соответствовать потребностям подготовки стрелка, быть достижимой, степень достижения цели должна быть определяемой. Цель представляет собой главный ориентир и критерий для отбора содержания, форм, методов и средств организации учебно-тренировочного процесса.

Основными методами начального обучения являются методы целостного и расчлененного упражнения. Их сущность состоит в том, что вначале стрелок из лука знакомится с техникой стрельбы в целом, затем разучивает отдельные элементы техники и после этого вновь изучает технику стрельбы в целом на более качественном уровне с учетом приобретенного опыта. Такая последовательность обучения одинаково применима в обучении стрельбе из классического и традиционного лука. Естественно, что при начальном обучении параметры материальной части оружия (сила натяжения лука, вес,

длина и т.д.) должны соответствовать физическим возможностям занимающихся, их антропометрическим особенностям.

Обучение технике стрельбы из лука можно условно подразделить на три этапа:

Первый этап. Обучение прицеливанию (как процессу), т.е. изучение изготовления, натяжения лука, управления дыханием, собственно прицеливания, последующее наведение и удержание оружия (лука) на мишени.

Второй этап. Обучение выполнению выпуска (спуска) отдельно от изготовления, а затем одновременно с нею.

Третий этап. Освоение прицеливания (как целостного процесса) и выполнения выпуска (спуска) тетивы, т.е. обучение технике выполнения прицельного выстрела из лука в целом.

В последующем наряду с совершенствованием выполнения отдельных элементов техники происходит совершенствование техники стрельбы в целом с одновременным развитием необходимых стрелку физических и психических качеств, а также тактических умений и навыков.

В начале, как правило, обучение технике выполнения выстрела проходит в облегченных условиях: отсутствуют временные ограничения для выполнения выстрела, стрельба ведется с коротких дистанций, интервалы отдыха позволяют стрелку полностью восстанавливать свою работоспособность и т.д. По мере овладения техникой стрельбы условия постепенно усложняются.

Лучшему усвоению действий стрелка способствует выполнение специально подобранных упражнений: натяжение и удержание лука, выполнение натяжений лука со стрелой, но без выпуска тетивы, стрельба с закрытыми глазами, стрельба на кучность, на совмещение средней точки попадания и т.д.

Последовательность освоения отдельного элемента выстрела из лука

При изучении отдельного элемента техники (изготовка, хват, натяжение лука, выпуск и т.д.) соблюдается определенная последовательность: ознакомление с элементом техники, практическое разучивание его, закрепление и совершенствование элемента.

Каждый из этих этапов имеет свою задачу, содержание, средства, методы, а также последовательно усложняющиеся ступени обучения.

Типовая последовательность освоения отдельного элемента

Ознакомление с элементом. Название элемента, объяснение назначения, неоднократный показ элемента в целом в замедленном, а затем в обычном темпе. Показ по частям с кратким объяснением.

Разучивание элемента. Медленное выполнение элемента в целом и по частям с уточнениями и исправлением ошибок. Выполнение в обычном темпе в целом и по частям с исправлением возникающих ошибок и неточностей. Выполнение элемента техники в постепенно усложняющихся условиях. Обеспечение вариативности выполнения выстрела в зависимости от условий стрельбы и индивидуализации техники в соответствии с особенностями стрелков.

Закрепление и совершенствование элемента (действия). Выполнение элемента отдельно и в сочетании с другими в условиях тренировочных и соревновательных стрельб. Закрепление навыка выполнения выстрела, обеспечение его индивидуализации и необходимой вариативности применительно к различным условиям.

Режим обучения. При обучении начинающих стрелков очень важно соблюдать определенные правила (положения).

Обязательно ставить перед спортсменами цель каждого конкретного занятия, этапа, периода подготовки.

Переходить к изучению последующего элемента техники выстрела (при условии непараллельного метода) только после освоения предшествующего.

Начинать изучение нового элемента техники при благоприятном функциональном состоянии.

На каждом последующем занятии закреплять умения выполнения отдельных элементов.

Перерывы между отдельными выстрелами, сериями ограничивать временными интервалами, необходимыми для отдыха.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

В зависимости от контингента занимающихся и уровня их подготовленности тренировка стрелков из лука может проводиться в форме групповых, индивидуальных или индивидуально-групповых занятий.

Групповое занятие является одной из основных форм проведения учебно-тренировочного процесса в коллективах физической культуры, спортивных школах, специализированных классах. Задачи, содержание занятия, методика его проведения определяются рабочим планом, учебной программой и учебным планом. Каждое занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит подготовка стрелков из лука к решению задач основной части занятия. Подготовительная часть включает в себя:

- 1) организационные моменты (построение, объяснение задач занятия, подготовку материальной части оружия);
- 2) разминку (комплекс общеразвивающих и специальных упражнений).

В основной части занятия решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике и тактике стрельбы, развитием физических, моральных и специальных психических качеств, повышением уровня функциональной подготовленности.

В заключительной части занятия проводятся мероприятия (выполнение специальных упражнений для закрепления техники стрельбы, упражнений, направленных на коррекцию осанки, снятие излишнего физического и психического напряжения и т.п.), способствующие созданию у занимающихся относительно спокойного состояния и благоприятного эмоционального фона. После оценки качества усвоенного учебного

материала дается домашнее задание, затем стрелки приступают к уборке помещения, разборке материальной части оружия.

Индивидуальная форма занятий, как правило, используется при работе со стрелками высокой и высшей спортивной квалификации. Однако она также широко используется при начальном обучении, когда закладываются основы техники выполнения выстрела из лука и контроль со стороны тренера должен быть на достаточно высоком уровне. Выполнить это требование в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах очень затруднительно в связи с большим количеством занимающихся и обязательным соблюдением мер безопасности. Поэтому часто применяется *индивидуально-групповая* форма проведения занятий, при использовании которой тренер, давая задание всей группе, особое внимание уделяет нескольким стрелкам. Иногда используется бригадный метод работы, предусматривающий подразделение одной группы на несколько небольших подгрупп, обучение в которых проводят помощники тренера.

Типы учебно-тренировочных занятий

В соответствии с характером задач каждый тип занятий (разминочное, учебное, тренировочное, ОФП и СФП, контрольное, модельное и т.д.) имеет свои специфические особенности. На начальном этапе подготовки занятия в основном имеют универсальный, комплексный характер. Для стрелков высокой и высшей квалификации занятия узкоспециализированные, с выраженной направленностью. Смысл выделения отдельных типов занятий заключается в том, чтобы различные педагогические задачи решать не одновременно, а последовательно. Это значительно повышает эффективность проводимых занятий, а кроме того, улучшается возможность проведения самоконтроля, врачебно-педагогического и научно-методического контроля.

Разминочное занятие, проводимое перед тренировкой или соревнованием, имеет целью подготовить организм лучника к выполнению определенной физической и психической нагрузки, оптимизировать психоэмоциональное состояние.

В процессе учебного занятия происходит усвоение нового материала (изучение правил безопасности, материальной части оружия, экипировки, способов индивидуального подбора и т.д.).

Учебно-тренировочное занятие проводится с целью либо начального обучения, либо совершенствования техники, повышения уровня специальной выносливости и работоспособности, воспитания волевых качеств. При подготовке к соревнованиям тренировка является основным типом занятий с большой нагрузкой как по объему, так и по интенсивности.

Учебно-тренировочные занятия предусматривают также изучение новых элементов техники и совершенствование уже изученных.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) проводятся в течение всего годичного цикла подготовки стрелка из лука, но их количество, величина нагрузки зависят от этапа подготовки. Они используются практически для спортсменов всех возрастных групп. Основной целью занятий по ОФП является оздоровление, закаливание, повышение уровня общей

работоспособности, уменьшение излишнего напряжения мышц, участвующих в выполнении выстрела из лука.

В связи с тем, что стрельба из лука является не очень динамичным (в плане двигательной активности) видом спорта и лучники испытывают в силу специфики своей деятельности большие психические нагрузки, целесообразно включать в занятия по ОФП бег, плавание, спортивные игры, езду на велосипеде и т.д. Эти и подобные им виды деятельности обеспечивают положительный эмоциональный фон занятий, дают возможность уменьшить уровень нервно-психического напряжения, провести комплексное воздействие на различные системы организма стрелков. Особенно часто они используются при групповой форме проведения занятий.

Занятия по специальной физической подготовке (СФП) в основном направлены на развитие специализированных физических качеств, характерных для стрелка из лука. Большая часть средств СФП непосредственно связана с техникой и тактикой ведения стрельбы. Высокий уровень специальной физической подготовленности обеспечивает более быстрое и качественное формирование специализированных умений и навыков.

Подбор, последовательность и особенности выполнения специальных упражнений зависят от индивидуальных особенностей спортсмена.

Контрольные занятия проводятся с целью оценки усвоенных знаний, определения степени сформированности умений и навыков в технике и тактике стрельбы. Их проведение планируется в течение всего годичного цикла. Частота и направленность контрольных занятий зависят от I этапа подготовки. Они могут быть организованы как для всей группы лучников, так и для некоторых из них. На таком занятии контроль может осуществлять тренер, используя определенные тесты или инструментальные методики, либо сам спортсмен (самоконтроль).

Возможно совмещение этих двух форм контроля и проведение сравнений между регистрируемыми показателями.

Обязательными условиями контрольных занятий являются:
предварительное установление сроков их проведения и сообщение об этом лучникам;
постановка перед лучниками конкретных педагогических задач;
определение четких требований к выполнению определенных упражнений;
установление однозначных критериев оценки;
четкая и грамотная организация занятия в целом.

Модельные занятия используются для создания на тренировке условий, в большей или меньшей мере приближенных к соревновательным. Они могут проводиться либо для всей группы, либо для одного или нескольких человек. Не рекомендуются многократные проведения занятий такого типа непосредственно перед соревнованиями (не более двух раз).

Восстановительные занятия проводятся с целью обеспечения наиболее полного физического и психического восстановления всех систем организма лучников. Для этого происходит снижение физических и психических нагрузок после большого объема проделанной работы. Снижение нагрузки происходит, как правило, за счет уменьшения объема и интенсивности. При

двухразовой тренировке второе занятие может быть проведено в зале, на стадионе, в бассейне. Спортивные подвижные игры можно сочетать с восстановительными мероприятиями и реабилитационными средствами (массаж, сауна, физиотерапия, специально направленные на восстановление сеансы психорегуляции и т.д.). Занятия должны проходить на положительном эмоциональном фоне с предоставлением занимающимся относительной самостоятельности.

Самостоятельные занятия могут проходить как в домашних условиях, так и в зале, тире, на стрельбище и т.п. Предварительно тренер формирует цель, задачи занятия, подбирает необходимые упражнения, рекомендует определенную последовательность их выполнения, построение занятия в целом. Хорошо организованные самостоятельные занятия развивают активность стрелка, повышают интерес к занятиям, улучшают самоконтроль. В зависимости от периода и задач подготовки, контингента занимающихся тренер выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия (учебно-тренировочные, модельно-контрольные и т.д.).

Грамотный подбор, комбинация различных типов и форм занятий, хорошая их организация во многом определяют успешность управления подготовкой стрелков из лука. Во всех случаях занятия должны иметь определенную направленность и выдержанную структуру.

Показатели эффективности реализации программы

Показатели	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Кол. обуч-ся	%
Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы) Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	1.минимальный уровень (дети овладели менее чем половины объема знаний, предусмотренных программой); 2.средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 2\3); 3.максимальный уровень (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	1 балл 5 баллов 10 баллов		
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы) Соответствие практических знаний ребенка программным требованиям	1.минимальный уровень (дети овладели менее чем половины объема знаний, предусмотренных программой); 2.средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 2\3); 3.максимальный уровень (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	1 балл 5 баллов 10 баллов		

Творческие навыки Креативность в выполнении практических заданий	1.начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); 2.репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); 3.творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества).	1 балл 5 баллов 10 баллов		
Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	Удовлетв. Хорошо Отлично		
Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Удовлетв. Хорошо Отлично		

Спортивный инвентарь и спортивная экипировка, передаваемые в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование и единица измерения, на занимающегося	Этапы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Кол- во	Срок эксплуатации, лет	Кол- во	Срок эксплуатации, лет	Кол- во	Срок эксплуатации, лет
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
1	Лук спортивный классический	-	-	1	1	2	1
2	Колчан для стрел, штук	-	-	1	2	1	2
3	Трубка стрелы, штук	-	-	12	1	24	1
4	Наконечник для стрелы, штук	-	-	12	1	24	1
5	Клей для оперения, тюбик	-	-	2	1	3	1
6	Оперение для стрелы, штук	-	-	50	1	100	1
7	Хвостовик для стрелы, штук	-	-	50	1	100	1
8	Кликер для лука, штук	-	-	1	1	2	1
9	Нить для тетивы, бобина	-	-	1	1	1	1

10	Плечи для лука, пара	-	-	1	1	2	1
11	Плунжер для лука, штук	-	-	1	1	2	1
12	Полочка для лука, штук	-	-	10	1	10	1
13	Прицел для лука, штук	-	-	1	3	1	3
14	Рукоятка для лука, штук	-	-	1	2	1	1
15	Система стабилизаторов, комплект	-	-	1	2	1	2
16	Рюкзак для лука и стрел, штук	-	-	1	2	1	2
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
1	Брюки спортивные, пар	-	-	1	1	1	1
2	Костюм спортивный специальный, штук	-	-	1	2	1	2
3	Костюм спортивный утепленный, штук	-	-	-	-	1	2
4	Крага, штук	-	-	1	1	1	1
5	Кроссовки спортивные, пар	-	-	1	2	1	2
6	Нагрудник, штук	-	-	1	2	1	2
7	Напальчник для стрельбы, штук	-	-	1	1	2	1
8	Сапоги резиновые, пар	-	-	1	2	1	2
9	Футболка спортивная, штук	-	-	1	1	1	1

Список литературы:

1. Немогаев В.В., Шилин Ю.Н. «Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания». – М.:ФИС, 1986
2. Тарасова Л.В. «Особенности развития организма юных стрелков в подростковом периоде» - М.: ВНИИФК, 2002

3. Шилин Ю.Н. «Техническая подготовка стрелков из лука» - М.:РГАФК, 1998
4. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.