

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
городской округ «Поселок Агинское»**

Рассмотрено
Протокол педагогического совета
«ДЮСШ»
№ ___ от « ___ » _____ 20 ___ г.
Ч.Б.

20 ___ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУ ДО

_____ Батоев

« ___ » _____

М.П.

**Дополнительная образовательная
предпрофессиональная программа по
стрельбе из лука
срок реализации: 8 лет**

Разработчики: Балданов Нима Доржиевич
тренер-преподаватель I категории

**п. Агинское
2020 г.**

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Характеристика вида спорта «Стрельба из лука».....	3
1.2.	Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	5
2.	Учебный план.....	10
2.1.	Календарный учебный график.....	11
2.2.	Учебный план.....	13
2.3.	Расписание занятий	14
3.	Методическая часть	15
3.1.	Содержание программного материала по предметным областям	15
3.2.	Рабочие программы по предметным областям	31
3.3.	Объемы учебных нагрузок.....	31
3.4.	Методические материалы	32
3.4.1.	Техническая подготовка	35
3.4.2.	Тактическая подготовка	37
3.4.3.	Психологическая подготовка	47
3.4.4.	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в стрельбе из лука.....	48
3.4.5.	Инструкторская и судейская практика	51
3.4.6.	Применение восстановительных средств	53
3.5.	Методы выявления и отбора одаренных детей	54
3.6.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	57
4.	Воспитательная и профориентационная работа	60
4.1.	Профориентационная работа	60
4.2.	Воспитательная работа	61
5.	Система контроля и зачетные требования	65
5.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	66
5.2.	Перечень тестов	69
5.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	71
6.	Перечень информационного обеспечения	78

Пояснительная записка

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Уровень программы – базовый и углубленный.

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения к стрельбе из лука.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программ в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.1. Характеристика вида спорта стрельба из лука

Стрельба из лука – олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в точности стрельбы из лука. Победителем в стрельбе из лука является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правилам соревнований. Соревнования по стрельбе из лука проводятся как между мужчинами, так и между женщинами. Соревнования по стрельбе из лука проводятся как на открытом воздухе, так и в помещении.

Стрельба на соревнованиях ведется сериями по 3 или 6 стрел. По стандартам FITA на серию из 3 стрел дается 2 минуты, а на серию из 6 стрел 4 минуты.

На всех соревнованиях сначала проводится квалификация, а затем, среди оставшихся спортсменов, по олимпийской системе, разыгрывается победитель. Эта система также актуальна для чемпионатов Мира и Европы. Стрельба из лука ведется по одобренным FITA мишеням. Мишени для стрельбы из лука сделаны из бумаги с изображенными на ней концентрическими кругами разного цвета. Мишени крепятся к специальным щитам, которые изготавливаются из прочного материала, препятствующего прохождению стрел насквозь. Размер мишени зависит от соревновательной дистанции. Внутри «десятки» размечена еще одна окружность вдвое меньшего диаметра, она необходима для разрешения спорных ситуаций равенства очков и для фиксации мировых рекордов.

В помещении стрельба ведется с расстояний в 18, 30 или 50 метров (для мужчин и женщин). На открытом воздухе расстояние до мишеней составляет 30, 50, 70 и 90 метров для мужчин и 30, 50, 60 и 70 метров для женщин. На Олимпийских играх стрельба из лука ведется только с расстояния 70 метров.

Таблица №1

Минимальный возраст детей для зачисления и минимальное количество обучающихся

Уровень образовательной программы	Период	Количество занятий в неделю	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Базовый уровень	1-2 ГОДА	3	10	14-16	25	6
	3 ГОДА	3	10	12-14	20	6
	4 ГОДА	4	10	12-14	20	8
	5 ГОДА	5	10	12-14	20	10
	6 ГОДА	5	10	12-14	20	10
Углубленный уровень	1 ГОДА	5	8	12	14	10
	2 ГОДА	4	8	12	14	12

Продолжительность обучения на базовом этапе рассчитана на 6 лет, минимальный возраст лиц для зачисления 11 полных лет, углубленный – на 2 года. Наполняемость в учебных группах минимально 15 человек. Общий объем учебных часов за весь период обучения составляет 2772.

Формы учебного процесса:

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебные занятия; комплексные занятия; интегративные занятия; открытые занятия; соревнования.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная; в парах; групповая; малогрупповая; индивидуальная;

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные учебные занятия, также могут быть - теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные мероприятия; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Обучающиеся после первого и второго года обучения **будут знать** по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе учебных занятий с юными лучниками;
- основы здорового питания;
- историю развития стрельбы из лука в мире, в стране, в регионе, в поселке;
- места занятий, оборудование и инвентарь для занятий стрельбой из лука;
- основные термины;
- правила безопасности во время занятий стрельбой и лука, профилактику травматизма.

Будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:

- общеразвивающие упражнения и комплексы;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости;

- обеспечение разносторонней физической подготовленности и развитие специальных физических качеств, необходимых стрелку из лука;

- знакомство с мерами безопасности при обращении с оружием и правилами поведения в тирах и на стрельбищах, формирование умений их выполнения.

Будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами регби;

- знакомство с материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.);

- знакомство с прицельными приспособлениями (устройство, назначение, правила обращения);

- знакомство с общими понятиями и правилами прицеливания; разновидностями мишеней;

- знакомство с общими сведениями о выстреле, элементами техники его выполнения;

- общее ознакомление с понятиями: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания (СТП), «несовмещение», «совмещение», обучение расчету поправок и внесение необходимых изменений в прицельные приспособления;

- 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), и плавного нажима на спусковой крючок или кнопку размыкателя;

- разучивание элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом и луком на укороченных дистанциях, выполнение одиночных выстрелов и серий выстрелов на кучность.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после третьего и четвертого года обучения будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- развитие спорта в России, олимпийское движение;

- о единой спортивной классификации и ее значении;

- структуру российских соревнований по стрельбе из лука: первенство, чемпионат и кубок России;

- о воздействии регулярными занятиями физическими упражнениями на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения;
- использование естественных природных сил (солнце, воздух и вода) для закаливания организма;
- значение питания, как фактора, формирующего здоровье;
- методы и формы самоконтроля за физическим развитием;
- тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма;
- основы и средства общей и специальной физической подготовки;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки лучников;
- обязанности судей и способы судейства.

Будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:

- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений;
- специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
- упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию, силу, выносливость;
- задания и упражнения из других видов спорта: кувырки, прыжки, метания мяча;
- играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.

Будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:

- знакомство с обязанностями и правами участника соревнований, условиями выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований;
- участие в классификационных соревнованиях и выполнение нормативов;
- овладение простейшими подготовительными общеразвивающими и специальными упражнениями;
- общее ознакомление с понятием «внимание» и его назначением для успешного выполнения выстрела из лука.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после пятого и шестого года обучения будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма;

- физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков;
- единую всероссийскую спортивную классификацию;
- классификационные нормы и требования по стрельбе из лука.

Будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:

- повышения уровня общей и специальной физической подготовленности стрелков из лука;
- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- составлять индивидуальные планы тренировки;
- комплексы упражнений развивающие физические данные лучников;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, формирующие технические навыки лучников;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке.

Будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:

- расширение и углубление знаний о технике выполнения выстрела из лука;
- 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);

Планируемые результаты освоения образовательной программы углубленного уровня обучающиеся после первого и второго года обучения будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- понятие о тренировке и «спортивной форме»;
- о пагубном вреде курения и употреблении алкоголя;
- антидопинговая политика в спорте;
- взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;
- о значении утренней зарядки, особенности разминки перед тренировкой и игрой, содержании индивидуальных занятия;

- о спортивном травматизме, о причинах травм и их профилактике применительно к занятиям стрельбой из лука. Оказание первой доврачебной помощи.

- требования к организации и проведению соревнований; особенности организации и проведения соревнований по стрельбе из лука.

Будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:

- общеразвивающие упражнения и комплексы с предметом и без, в парах;

- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;

- бег с различной скоростью и на разные дистанции

- разновидности перемещений с мячом и без мяча;

- упражнения на повышение уровня общей и специальной психической подготовленности стрелков из лука;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности;

Будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:

- освоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований;

- участие в календарных соревнованиях разного уровня,

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства; работа в качестве судьи; участие в организации и проведении соревнований;

- совершенствование выполнения отдельных элементов выстрела;

- общее ознакомление с основными психическими процессами, лежащими в основе эффективности выполнения выстрела из лука и успешности ведения стрельбы из лука в тренировочных и соревновательных условиях;

- развитие внутреннего контроля в процессе выполнения выстрела;

- ознакомление с понятиями: «утомление» и «переутомление», средствами и мероприятиями по их профилактике.

Требования к результатам реализации программы

На базовом уровне:

- - формирование устойчивого интереса к занятиям стрельбой и лука;
- - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- - освоение основ техники по виду спорта стрельба из лука;
- - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- - укрепление здоровья спортсменов;
- - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта стрельба и лука.

На углубленном уровне

- - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта стрельба из лука;
- - формирование спортивной мотивации;
- - укрепление здоровья спортсменов.

2. Учебный план.

Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

№п/п	Наименование предметных областей / формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	1680						168	210	252	294	336	420
1	Обязательные предметные области	1126						106	138	172	200	229	281
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	216		216				30 (18%)	32 (15%)	36 (14%)	38 (13%)	38 (11%)	42 (10%)
1.2	Общая физическая подготовка	427						34 (20%)	53 (25%)	63	74	90 (27%)	113
1.3.	Стрельба из лука	483						42 (25%)	53 (25%)	73	88	101	126
2	Вариативные предметные области	554			554			62	72	80	94	107	139
2.1	Специальные навыки	237						17 10%	32	35 14%	40	50	63
	Различные виды спорта и подвижные игры	122						17 (10%)	12	13	20	23	37
2.2.	Национальный региональный компонент	48						8	8	8	8	8	8
2.3	Спортивное и специальное оборудование	50						8	8	8	10	8	8
2.4.	Самостоятельная работа	84	84					10	10	14	14	16	20
2.4.	Промежуточная аттестация	-						-	-	-	-	-	-
2.5	Итоговая аттестация	13					13	2	2	2	2	2	3

Учебный план (базовый уровень)

Учебный план (углубленный уровень)

№п\п	Наименование предметных областей / формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Общий объем часов	1092						504	588
1	Обязательные предметные области	747						354	393
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	100	20	100		1		50	52
	Основы профессионального самоопределения	158			106			74	84
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	162			162			76	86
1.3.	Стрельба из лука	325	42		283			154	171
2	Вариативные предметные области	345	7		338			150	195
2.1.	Специальные навыки	62	3		59			26	36
	Различные виды спорта и подвижные игры	126	2		124			58	68
2.2.	Национальный региональный компонент	60	2		58			25	35
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	35			35			15	20
2.4.	Судейская подготовка	62			62			26	36

3. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, по уровням (периодам) подготовки.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. В содержании учебного материала (таблица 3) выделены основные темы по предметным областям, которые охватывают знания, умения и навыки необходимые обучающимся для успешного овладения Программы. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

1 Теория и методика ФКиС	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. Вступление российских лучников в Международную федерацию стрельбы из лука. Успехи российских лучников на международных соревнованиях - первенствах мира, Европы и Олимпийских играх. Роль спортивно-технических достижений российских лучников. Краткий обзор стрельбы из лука за рубежом. Спортивные успехи бурятских лучников в соревнованиях различного ранга. Участие бурятской национальной команды по стрельбе из лука в первенствах мира, Европы и Олимпийских играх. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - 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
--------------------------	--

		<p> 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 об 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 «стрельба из лука». Общие сведения о строении организма человека. Организм человека - как единое целое. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Биохимический механизм </p>
--	--	---

		<p>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 нервные 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. Анатомофизиологическая 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</p>
--	--	---

		<p>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. 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. 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. Методы индивидуального</p>
--	--	--

		<p>подбора, отладки, подгонки и мелкого ремонта материальной части оружия. Приспособления и инструменты, необходимые для этого. Снаряжение лучника: индивидуальные средства защиты (крага, напальчник, нагрудник), колчан, размыкатель, бинокль, увеличительная труба и т.п. Одежда стрелка из лука (для тренировок, соревнований и стрельбы в неблагоприятных климатических и метеорологических условиях). 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. 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. 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 движениями рук. Наклоны головы и туловища. 20 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,</p>

		<p>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. Кувьрки 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. • Из стойки ноги врозь, гантели к плечам, поднимание и опускание их, Повторить 8-10 раз. Упражнение направлено на развитие силы бицепсов. • 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. • То же, только ладони обращены вниз, выполнить 6-8 раз. Упражнение для развития силы задних групп мышц предплечья. • Из основной стойки, гантели вверху в согнутых руках, выпрямление и сгибание рук. Повторить 6-8 раз. Упражнение направлено на развитие силы трехглавых</p>
--	--	--

		<p>разгибателей плеча. • 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. • 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. • Из стойки ноги врозь, гантели вверху прижаты к затылку, наклоны туловища вперед, не сгибая ног в коленях. Повторить 8-10 раз. Упражнение направлено на развитие силы мышц разгибателей спины. • Из стойки ноги врозь пошире, гантели вверху прижать к затылку, наклоны туловища в левую и правую стороны. Сделать 6-8 раз. Упражнение для развития силы мышц поясницы и широчайших мышц спины. • 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. • 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. • 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. • 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. • 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. • Из стойки ноги врозь, руки с захватом жгута за концы в стороны, середина жгута закреплена за рейку гимнастической стенки вверху, опускание прямых рук через стороны вниз. Выполнить 8-10 раз. Упражнение направлено на развитие силы трапециевидной и грудных мышц. • То же, что упр. 5, но в и. п. руки</p>
--	--	--

		<p>вперед и опускание рук происходит вперед-вниз. Выполнить 8-10 раз. Упражнение направлено на развитие силы широчайших мышц спины и мышц 22 живота. • 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. • Из стойки ноги врозь на середине жгута, руки внизу, поднятие и опускание через стороны прямых рук. Выполнить 6-10 раз. Упражнение направлено на развитие силы трапециевидной и дельтовидных мышц. • Из стойки ноги врозь на середине жгута, руки внизу, поднятие и опускание прямых рук перед собой. Сделать 10-12 раз. • 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. 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. • Пальцы вытянуть с напряжением. • Развести их с напряжением. • Силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца. • Силой сжимать кисти в кулак (или сжатие теннисного мяча, резинового кольца). • Большим пальцем с силой нажимать на указательный. • Большим пальцем с силой нажимать на мизинец. •</p>
--	--	---

		<p>Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями рук друг на друга. • Кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору. Упражнения для рук и плечевого пояса. 23 • Сжать кисти в кулак и в таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола. • То же самое упражнение проделать под крышкой стола с давлением снизу вверх. • Обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях. • С силой прижать плечи к туловищу. • Прижать плечо противоположной рукой, пытаюсь его отвести. • Сцепить пальцы замком, локти развести в стороны, кисти в разные стороны. Упражнения для затылочных и плечевых мышц. • Кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед. • Кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад. • Голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы. • Зафиксировать вертикальное положение головы кистями и пытаться поворачивать ее направо и налево. • Удерживая кистью правой руки противоположное плечо, одновременно пытаться его отвести. То же самое выполняется другой рукой. Упражнения для мышц спины и ног. • Соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук. • Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны. • Из положения стоя ноги врозь медленно разводите ноги в стороны. • Из положения лежа на животе прогнувшись захватить кистями рук голеностопный сустав, пытаться прогнуться.</p> <p>Для специализирующихся в стрельбе из лука 1. Длительное нахождение в позе изготовки без лука (с колена), с луком (стоя, с колена) без прицеливания. 2. Длительное нахождение в позе изготовки 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. 5. То же с измененной балансировкой.</p> <p>Примечание: упражнения 1 -5 выполняются до состояния утомления. 1. Имитация стрельбы из лука (целостное выполнение выстрела без стрелы). 2. То же с облегченным или утяжеленным спуском. 3. То же с контролем работы отдельных мышечных групп. То же на одной ноге (правой, левой), на носках, без обуви, без куртки. Физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и функциональных возможностей спортсмена. Укрепление здоровья спортсмена и предотвращение</p>
--	--	---

		<p>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 26 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	Вид спорта	<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. 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. Изготовка. Виды изготовок. Обучение изготовке. Роль двигательного аппарата и нервной системы лучника в обеспечении неподвижности тела при изготовке к стрельбе из лука. Особенности изготовок в зависимости от положения для стрельбы или вида упражнения. Положение туловища, рук, ног, головы при стрельбе из лука из различных видов изготовок. Особенности работы костно-мышечного аппарата в различных видах и вариантах изготовки. Выбор изготовки для лучников с непропорциональным телосложением. Натяжение лука. Обучение натяжению лука. Дыхание. Необходимость задержки дыхания во время стрельбы.</p>

		<p>Варианты задержки дыхания. Дыхательный режим спортсмена. 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 мишени. 27 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</p>
--	--	--

		<p>попадания (СТП), внесение поправок; совмещение СТП с центром мишени. Корректировка и само корректировка 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</p>
--	--	---

		<p>Минспорта России от 24.12.2014 г. № 1061 «Об утверждении правил спорта "Стрельба из лука"». 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 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. 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. Развитие двигательных качеств. Формирование физических воздействий. Совершенствование двигательных навыков. Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических,</p>
--	--	---

		<p>психических ит.д.). 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. Выполнение требований, норм и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по стрельбе из лука. Единая всероссийская спортивная классификация</p>
4	<p>Специальные навыки</p>	<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. Согласованная работа мышц руки, удерживающей лук, и мышц руки и спины выполняющих натяжение лука. Развитие двигательных качеств. Развитие и совершенствование скоростносиловых 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. 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 само страховки в стрельбе из лука. Страховка и само страховка 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 случаев. Значение разминки перед тренировкой. Особенности спортивного травматизма при стрельбе из лука. Причины возникновения травм в процессе занятий и</p>

		<p>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, 30 поколачивание, потряхивание. Разновидности массажа, их цель и задачи. Самомассаж. Противопоказания к массажу. Соблюдение техники безопасности при обращении с оружием. Недопустимость «холостого выстрела». Ежедневное выполнение утренней зарядки. Самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. Соблюдение режима труда и отдыха. Волевые качества и их значение для повышения спортивного мастерства стрелков. Основные средства волевой подготовки. 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. 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. 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	Спортивное и специальное оборудование	<p>Характеристика мест для занятий стрельбой из лука: стрелковый тир (или другое отвечающее необходимым требованиям помещение), стрельбище. Современные требования к оборудованию и</p>

		<p>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. 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. Методы индивидуального подбора, отладки, подгонки и мелкого 31 ремонта материальной части оружия. Приспособления и инструменты, необходимые для этого. Снаряжение лучника: индивидуальные средства защиты (крага, напальчник, нагрудник), колчан, размыкатель, бинокль, увеличительная труба и т.п. Одежда стрелка из лука (для тренировок, соревнований и стрельбы в неблагоприятных климатических и метеорологических условиях). Измерительные приборы: линейка, измерительная стрела, динамометр, весы, снайп-тестер, хронограф (баллистический маятник), рулетка, дальномер. Умение подбирать необходимое спортивное и специальное оборудование под индивидуальные возможности спортсмена. Использование спортивного и специального оборудования. 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>

3.2 Рабочие программы по предметным областям

Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения):

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

- Предметная область «Общая физическая подготовка»;
 - Предметная область «Вид спорта»;
 - Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».
- Углубленный уровень сложности (с 1 по 2 год обучения):
- Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
 - Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;
 - Предметная область «Основы профессионального самоопределения»;
 - Предметная область «Вид спорта»;
 - Предметная область «Судейская подготовка».

3.3. Объемы учебных нагрузок.

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица №2).

Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана.

Таблица № 2

п/п	№	Предметные области	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана базового уровня Программы	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня Программы
	1	Обязательные предметные области		
.1.	1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
.2.	1	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
.3.	1	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
.4.	1	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
.5.	1	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
	2	Вариативные предметные области		
.1.	2	Судейская подготовка	-	5-10
.2.	2	Различные виды спорта и подвижные игры	5-20	-

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

Объем учебных нагрузок

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1	2	3	4	5	6	1	2
Количество часов в неделю	4	5	6	7	8	10	12	14
Количество занятий в неделю								
Общее количество часов год	168	210	252	294	336	420	504	588
Общее количество занятий в год								

3.4. Методические материалы

Используемые методы обучения:

1. Словесные (слово) – рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (образ) – демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (опыт) – упражнения, соревнования.

Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе. В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

- по признаку новизны: традиционные, инновационные;
- по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;
- по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные

технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;

- по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;

- по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии.

Индивидуальный учебный план

Разработка индивидуальных учебных планов проводится с целью: ускоренного усвоения обучающимся образовательной программы; оперативной ликвидации ребенком задолженности; в других случаях, предусмотренных локальной документацией школы (например, в случае длительной болезни, частых отъездов и проч.).

Методическое обеспечение программы

Таблица №3

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое обеспечение	Форма контроля
Теоретические основы физической культуры и спорта	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ	фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- тестирование
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Общая и специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное)	учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный зал.	- контрольные нормативы по ОФП и СФП, - текущий контроль

Вид спорта	<ul style="list-style-type: none"> - учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально фронтальная. 	<p>обучение)</p> <ul style="list-style-type: none"> словесный; - наглядный; - практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) 	<ul style="list-style-type: none"> фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь 	<ul style="list-style-type: none"> контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки - текущий контроль. - протоколы соревнований, промежуточные, итоговый тест
Основы профессионального самоопределения	<ul style="list-style-type: none"> беседа; просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия; - учебно-тренировочное занятие. 	<ul style="list-style-type: none"> сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ. - словесный; - наглядный; - практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) - помощь тренеру в проведении учебно-тренировочных занятий 	<ul style="list-style-type: none"> учебные и методические пособия и литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь. 	<ul style="list-style-type: none"> самостоятельное проведение части тренировочного занятия; - написание конспекта тренировочного занятия - проектная деятельность
Различные виды спорта и подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> Учебно-тренировочное занятие - групповая, - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ фотографий; - рисунки; - учебные и методические - контрольные упражнения, нормативы и контрольные - подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная 	<ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) 	<ul style="list-style-type: none"> фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь 	<ul style="list-style-type: none"> контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. - текущий контроль. - протоколы соревнований, промежуточные, итоговый тест
Судейская подготовка	<ul style="list-style-type: none"> беседа; - изучение правил соревнований; 	<ul style="list-style-type: none"> наблюдение за игрой занимающихся; - помощь тренеру 	<ul style="list-style-type: none"> - учебно-методические пособия; - правила соревнований 	<ul style="list-style-type: none"> тестирование; оценка; выполнение

	- просмотр учебных пособий по организации соревнований; - практика	при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям)	по стрельбе из лука; - оборудование для соревнований; - электронные презентации; - видеофильмы с соревнованиями различного уровня	обязанностей судьи на линии, судьи секретаря, судьи информатора, помощника судьи - выполнение нормативных требований для присвоения спортивной категории «Юный судья», «Судья третьей категории», «Судья второй категории»
--	---	--	--	---

3.4.1. Техническая подготовка

Стрельба из лука относится к технически сложным видам спорта. Спортивные достижения в стрельбе из лука определяются в основном высоким уровнем специальной и динамической силовой выносливости, совершенством технического мастерства, высоким уровнем тактической и психической подготовленности.

Основными задачами технической подготовки являются:

- освоение основных элементов выстрела из лука;
- совершенствование техники стрельбы.

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

Стрелки из блочного лука для освобождения тетивы выполняют действия, связанные с нажимом на спусковой крючок или кнопку размыкателя.

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

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

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

Резкого и определенно выраженного перехода от первичной постановки навыка к его совершенствованию не существует, поэтому разделение подготовки стрелка на обучение и совершенствование носит чисто условный характер. Однако при совершенствовании техники стрельбы изменяется удельный вес различных средств и методов работы.

К частным педагогическим задачам можно отнести изолированное совершенствование:

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

Стрелкам из лука не приходится разучивать какие-то принципиально новые действия. Поэтому содержанием их специальной технической подготовки является постоянное совершенствование:

- устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень»
- однообразия изготовки, хвата, захвата, фиксации (если она имеет место)
- однообразия прицеливания;
- восприятия мышечных усилий, связанных с сопротивлением давлению лука и его натяжением;
- восприятия мышечных усилий при выполнении выпуска-способности распределять микродвижения в микроинтервалах времени;
- согласованности между прицеливанием, натяжением лука и выполнением выпуска;
- автоматизма пусковых усилий при оптимальной устойчивости лука;
- надежности техники выполнения выстрела и т.д.

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

Обучение технике стрельбы целесообразно проводить отдельно по следующим элементам:

- изготовка и корректировка позы;
- прицеливание;
- хват (способ удержания лука);
- захват (способ удержания тетивы) натяжение лука и дотяг;
- выпуск;
- управление дыханием;

- согласованное выполнение всех элементов техники выстрела со стрелой без кликера.

Основные упражнения для обучения выполнения целостного выстрела:

- стрельба с кликером по чистому щиту на короткой дистанции (3-5 м);

- стрельба по щиту на различных дистанциях (18,25,30,50,70,90м);

- стрельба по экрану (белому листу бумаги, затем по мишени на кучность);

- стрельба на совмещение средней точки попадания отстреливаемых серий;

- стрельба на результат.

3.4.2. Тактическая подготовка

Под тактической подготовкой в стрельбе из лука понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у стрелков способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы. Целью тактической подготовки является формирование у лучников тактического мышления и обучения их необходимым действиям и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс ведения стрельбы в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

Основные задачи тактической подготовки:

1. Формирование и совершенствование тактического мышления.

2. Разработка моделей тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом.

3. Определение содержания тренировочных занятий, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства стрелков из лука.

Под тактическим мышлением понимается мышление спортсмена, протекающее в процессе спортивной деятельности, характеризующейся часто возникающими экстремальными условиями во время ответственных соревнований и интенсивных тренировок, и непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач. Оно осуществляется совместно с моторными действиями, непосредственно связано с восприятием конкретной ситуации спортивной борьбы, часто протекает в условиях дефицита времени, значительных и интенсивных

физических и психических напряжениях и совершается с учетом степени вероятности ожидаемых событий.

Тактическое мастерство определяется способностью спортсмена быстро и правильно оценивать изменения ситуации, в соответствии с этим создавать собственные тактические замыслы и реализовывать их самым эффективным способом.

Тактическое мышление характеризуется целым рядом особенностей: наглядно-образным, действенным и ситуативным характером мышления, быстротой, гибкостью, целеустремленностью, самостоятельностью, глубиной, широтой и критичностью мышления. Тактическое мышление формируется в процессе обучения тактическим действиям согласно принципу постепенности: вначале разучиваются элементарные действия, потом целостный прием, затем комбинация приемов.

Тактические действия и комбинации принято разучивать вначале в облегченных условиях, затем условия постепенно усложняются и в конце моделируются условия, максимального приближенные к соревновательным. Для совершенствования тактического мышления стрелков из лука можно использовать следующие мероприятия:

1. При стрельбе в ветреную или дождливую погоду вместо внесения поправок в прицельные приспособления выполнять стрельбу с выносом (изменение района прицеливания).

2. В процессе стрельбы на дистанции в ветреную или дождливую погоду по сигналу тренера (это может быть неожиданностью) прекратить внесение поправок в прицельные приспособления и продолжить стрельбу с выносом.

3. По договоренности со стрелком (во время стрельбы) тренер вносит допустимые изменения в прицельные приспособления, не сообщая о них стрелку, и регистрирует время, затраченное спортсменом на выполнение необходимых действий по коррекции прицела.

4. В процессе стрельбы тренер изменяет количество времени, отводимого на выполнение стрелковой серии (3 и 6 стрел).

5. Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела.

6. Во время стрельбы по сигналу тренера стрелок обязан заменить какой-либо компонент экипировки (наконечник, крагу, бинокль, рилис и т.д.) или материальной части оружия (тетиву, прицел, стрелу и т.д.) и продолжить стрельбу, выполняя при этом отладку и подгонку замененного компонента.

7. Проведение стрельбы (особенно контрольной) в условиях изменения освещенности и (или) введение звуковых помех.

8. Стрельба с изменением установки (со стороны тренера) на одиночный выстрел, стрелковую серию и т.п.

9. Проведение контрольной стрельбы с искусственно увеличенными или сокращенными интервалами времени между стрелковыми сериями, введение некоторых аспектов необъективного судейства.

10. Моделирование соревновательных условий с приглашением значимых для спортсменов зрителей.

11. Анализ тактических действий стрелков после тренировки, контрольной и соревновательной стрельбы.

12. Ведение дневника спортсмена и др.

Тактическая подготовка стрелков из лука должна осуществляться с учетом развития и совершенствования их тактических способностей на широкой психологической основе. Вторая задача тактической подготовки также направлена на формирование тактического мышления, совершенствование тактического и технического мастерства стрелков из лука. Для решения этой задачи, связанной с планированием тактических действий стрелка из лука и реализацией тактического плана ведения стрельбы, необходимо более подробно рассмотреть вопросы тактики. В спорте тактика рассматривается как совокупность средств, способов и форм борьбы за победу или для решения поставленных перед спортсменом задач. Средствами спортивной тактики являются все технические приемы, которые применяются в данном виде спорта (изготовка, хват, захват, натяжение лука, прицеливание, управление дыханием, выполнение выпуска, спуска). Способы представляют собой наиболее рациональные выполнения технических приемов (наиболее рациональные для данного стрелка варианты изготовки, хвата, захвата и т.п.). Под формами подразумевается внешнее проявление тактических действий (как, каким образом, с какими временными характеристиками отдельных фаз выстрела в целом происходит его выполнение в зависимости от данной конкретной ситуации, особенности ведения всей стрельбы, варианты наиболее рационального поведения в процессе соревнований и т.д.).

При разработке тактики стрельбы из лука необходимо учитывать следующие особенности данного вида спорта: отсутствие непосредственного контакта с противником (опосредованный контакт), многократное выполнение сложно-координационных движений с малой амплитудой и развитием значительных усилий наряду с тонкой мышечной координацией; относительно большая длительность тренировок и соревнований (до 6 дней), сопровождающихся монотонной по своему характеру работой; высокая степень концентрации внимания на выполняемых действиях и мысленных операциях; значительные психические нагрузки, достаточно частое проведение соревнований и тренировок в сложных метеорологических условиях. Под тактикой стрельбы из лука подразумевается наиболее рациональная организация поведения и действий стрелка для формирования и реализации наиболее эффективной в данных конкретных условиях программы выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии (3,6 выстрелов) и упражнения в

целом с учетом его общей подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической), изменений психофункционального состояния организма и внешних условий.

Тактику стрельбы из лука целесообразно рассматривать как:

1. Тактику выполнения одиночного выстрела.
2. Тактику выполнения стрелковой серии.
3. Тактику выполнения стрелкового упражнения в целом.

Тактика выполнения одиночного выстрела является составной частью тактики выполнения стрелковой серии (3,6 выстрелов) и определяется способностью стрелка из лука предвидеть возможные негативные воздействия на него определенных факторов (внешние, внутренние) и осуществлять оперативную коррекцию двигательных действий для обеспечения эффективного прицельного выстрела. Тактика выполнения стрелковой серии является составной частью выполнения упражнения в целом и определяется как проявление способности стрелка из лука управлять своим поведением в процессе выполнения стрелковой серии (грамотно распределить отведенное на нее количество времени и сил, т.е. увеличить или уменьшить время отдыха, изменить его содержание в зависимости от уровня физической и психической подготовленности, самочувствия, наличия травм и т.д.; внести по мере необходимости коррективы в прицельные приспособления, заменить стрелу и т.д.; правильно определить момент подготовки и выполнения следующего выстрела в зависимости от изменений условий внешней среды: порывы ветра, интенсивность осадков и т.п.) с учетом результативности одиночных выстрелов, возможного изменения установки на выстрел, динамики психического состояния. Тактика выполнения стрелкового упражнения определяется как способность стрелка управлять своим поведением в процессе всей стрельбы в зависимости от поставленной цели, четко сформулированных задач, силы, глубины и устойчивости мотивов, уровня общей подготовленности, динамики психофункционального состояния, состояния материальной части оружия и экипировки, результативности стрелковых серий, изменений условий внешней среды и других факторов, обуславливающих продуктивность спортивной деятельности.

Тактическое мастерство стрелка из лука непосредственно зависит от уровня развития физических, технических и психических качеств. Недостаточно развитые физические качества (особенно статическая и динамическая силовая выносливость) нередко ограничивают рост тактического мастерства стрелка из лука.

Техническая подготовленность также определяет эффективность тактических действий. Особенно это касается стрелков высшей спортивной квалификации, так как решение сложных технических задач, решаемых в различных неблагоприятных ситуациях, заставляет спортсменов вносить изменения в выполнение того или иного технического приема или всего выстрела в целом с условием сохранения

при этом его эффективности. Тактического мастерства невозможно добиться и без необходимого развития различных психических процессов и функций: восприятия, представления, воображения, памяти, внимания, мышления, психомоторики. Исходя из определений тактики стрельбы и поставленных задач, могут быть разработаны тактические планы, модели (математические, графические, словесные и т.д.) тактики выполнения отдельного выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом. При разработке структурно-функциональной модели организации отдельного выстрела из лука (обычно используемой в стрельбе) рационально рассматривать выполнение основных действий по выполнению выстрела, предварительно подразделив его на фазы. 1-я фаза - фаза предварительной подготовки к выстрелу. Включает в себя действия стрелка с момента начала принятия предварительной подготовки (после отдыха между сериями, дистанциями, подхода к мишени и т.д.) либо с момента окончания отдыха, если таковой имеется, после завершения предыдущего выстрела и до момента начала подъема лука. 2-я фаза - фаза принятия основной изготовки. Включает в себя действия стрелка за период от момента начала подъема лука до касания тетивой ориентационных точек (подбородок, кончик носа и т.д.). 3-я фаза - фаза завершения выстрела. Включает в себя действия от момента касания тетивой ориентационных точек на лице (при фиксации правой руки это носит название «укладка») до момента завершения выстрела. Предлагаемая схема дает возможность определения достаточно точных временных границ перехода от одной фазы к другой, которые могут быть легко наблюдаемы и регистрируемы (с помощью секундомера) на достаточном удалении от стрелка. Это очень важно для проведения педагогических наблюдений и регистрации временных характеристик в соревновательных условиях, так как тренер не имеет возможности находиться рядом со стрелками. Далее каждая из фаз наполняется содержанием - определением действий и операций, выполняемых в цикле выстрела из лука.

Примерный общий перечень основных действий и операций в цикле выстрела из лука:

1. Оценка своего психофункционального состояния.
2. Определение установки на предстоящий выстрел.
3. Мысленные формулы оптимального психофизического состояния (ОПС).
4. Мысленные формулы состояния мобилизации.
5. Мысленные формулы состояния покоя.
6. Индивидуальный способ настройки на выполнение выстрела.
7. Идеомоторное представление программы предстоящего выстрела.
8. Представление отдельных, наиболее значимых для стрелка элементов техники выстрела.
9. Самооценка состояния готовности к выстрелу.

10. Самооценка точности выполнения хвата.
11. Самооценка точности выполнения захвата.
12. Самоконтроль за выполнением натяжения лука.
13. Самоконтроль за приемом основной изготовки.
14. Самооценка надежного упора в лук.
15. Саморегуляция точности основной изготовки.
16. Самооценка состояния готовности к завершающим действиям окончания выстрела.
17. Осознание момента касания спусковой кнопки рилиса (блочный лук).
18. Самоконтроль за координированием движений пальца, осуществляющего надавливание на кнопку рилиса (блочный лук) с колебаниями лука.
19. Самоконтроль за координированием расслабления пальцев, осуществляющих выпуск тетивы с колебаниями лука.
20. Зрительно-чувственный контроль состояния метеорологических условий.
21. Самоконтроль положения мушки в районе прицеливания.
22. Самоконтроль положения тетивы относительно мушки.
23. Самооценка целесообразности дальнейшего выполнения и завершения выстрела.
24. Прогнозирование результативности выполняемого выстрела.
25. Удержание состояния мобилизации и основной позы изготовки после выпуска тетивы. Этот примерный список основных действий и операций в цикле одиночного выстрела может быть изменен в зависимости от специализации (стрелок из классического или блочного лука), уровня подготовленности, задач на период подготовки и т.д. После того как основные действия и операции, совершаемые стрелком в цикле выстрела, будут первоначально выявлены и разнесены относительно фаз, необходимо проверить полученную программу (схему) выстрела в облегченных условиях. Для этого на тренировке, желательно в помещении (по возможности без явных помех), тренер регистрирует временные характеристики отдельных фаз, уточняя первоначальную программу организации выстрела в облегченных условиях. Затем необходимо выявить основные факторы, которые могут негативно влиять на эффективность подготовки к выстрелу и его выполнение. Для этого должны быть проведены многократные педагогические наблюдения с регистрацией временных характеристик выполнения отдельных элементов, фаз и всего выстрела в целом (при этом также необходимо учитывать качество выполнения элементов выстрела, результат, реакции стрелка на успешное и неуспешное выполнение им выстрела) в различных условиях соревнований и тренировок. Полученные тренером результаты должны сопоставляться с самооценкой их самим стрелком (стрелками), и таким путем выявляются те основные факторы, которые могут оказать

негативное влияние на действия стрелка. Как правило, по характеру эти факторы подразделяют на внешние и внутренние.

К внешним факторам могут быть отнесены такие, как:

- неожиданное увеличение интенсивности осадков;
- сильный порывистый ветер с разных сторон;
- недостаточная освещенность мишеней; - звук (скрип), иногда возникающий при трении стрелы о кликер;
- неожиданно громкое объявление судьи-информатора;
- вмешательство судьи;
- неожиданное изменение освещения;
- неожиданная поломка какого-либо компонента материальной части оружия или экипировки и т.д.

Примерный перечень внутренних факторов может быть следующим:

- чрезмерное волнение;
- недостаточная мобилизация;
- излишняя ответственность;
- утомление;
- посторонние мысли, не связанные с подготовкой к выстрелу;
- мысли, произвольно возникающие в процессе выполнения выстрела;
- опасения неожиданного порыва ветра;
- неудовлетворительное состояние материальной части;
- резкое ощущение боли при наличии травмы;
- неожиданно высокий результат и т.д.

Список факторов может быть изменен в зависимости от индивидуальных особенностей стрелка, уровня его мастерства и подготовленности. После того как факторы выявлены, желательно их проранжировать по степени значимости для спортсмена и подобрать средства и методы, направленные на снижение или полное устранение их негативного влияния. Аналогично согласно данным определениям разрабатываются модели поведения в цикле стрелковой серии и выполнения упражнения в целом. При разработке модели организации своего поведения в цикле стрелковой серии стрелку необходимо учитывать те действия и операции, которые он выполняет между циклами одиночных выстрелов, например:

- замена стрелы;
- возможное внесение изменений в прицельные приспособления;
- увеличение или уменьшение времени отдыха и возможного изменения его содержания; - принятие решения (на основе имеющейся или вновь поступившей информации) о выполнении всей серии или двух и более выстрелов без отдыха (3, 6 выстрелов) и т.д.

При разработке модели выполнения стрелкового упражнения необходимо в первую очередь учитывать: 1) цели и задачи соревнования;

2) уровень тактической, психологической, технической, физической и интеллектуальной подготовленности;

3) условия предстоящего соревнования (климатические, метеорологические и т.д.);

4) состав команд соперников и уровень их подготовленности;

5) трудности и препятствия, с которыми, возможно, придется иметь дело;

6) приемы и средства (педагогические, технические, функциональные, физические, двигательные), которые составляют основу планируемой тактики выступления;

7) возможность изменения запланированных действий.

В процессе разработки модели поведения необходимо обращать внимание на интеллектуальные особенности личности стрелков, так как они проявляются достаточно отчетливо уже в том, как действует стрелок в проблемной ситуации. В зависимости от имеющего опыта оказываются различными возможности спортсменов (даже одинаковой квалификации) увидеть задачу и сформулировать ее, по-разному анализируются и используются исходные данные одной и той же задачи. В зависимости от этого применяются те или иные средства и приемы, используемые стрелками, меняются способы их выполнения.

Одна из схем для формирования модели может быть следующая:

- тактические требования, задачи;

- арсенал тактических и технико-тактических приемов, которыми владеет (должен овладеть) стрелок;

- прогнозируемые ситуации, которые могут возникнуть в процессе стрельбы;

- факторы, затрудняющие решение тактических задач;

- факторы, способствующие решению тактических задач;

- способы управления (самоуправления) поведением.

В процессе педагогических наблюдений, опроса, бесед, самооценок, получения объективных данных с помощью инструментальных методик тренер совместно со стрелками (в том случае, если стрелок обладает необходимыми знаниями и опытом) может дорабатывать, уточнять и совершенствовать индивидуальную модель организации одиночного выстрела, поведения стрелка в цикле стрелковой серии и в процессе выполнения упражнения в целом. Эта модель должна соответствовать спортивной квалификации, уровню общей подготовленности, индивидуальным и личностным особенностям конкретного спортсмена. Однако разрабатываются и более общие модели, соответствующие определенному уровню спортивного мастерства и квалификации спортсменов. Это нужно для того, чтобы тренер, сопоставляя модельные характеристики с имеющимися достижениями на данный момент, имел возможность определить уровень их соответствия и в зависимости от этого мог грамотно планировать дальнейший процесс тактической подготовки.

При решении третьей задачи тактической подготовки, связанной с формированием и рациональным распределением содержания учебно-тренировочных занятий, необходимо предусмотреть, чтобы применение разработанных средств и методов тактической подготовки позволило, с учетом поставленных задач, индивидуальных особенностей и уровня общей подготовленности, дозированно воздействовать на стрелков таким образом, чтобы постепенно сокращать уровень несоответствия показателей технических, тактических, функциональных, психологических, интеллектуальных и других компонентов спортивного мастерства показателям рациональной модели тактики стрельбы, совокупность которых предусматривает наиболее полную и эффективную реализацию накопленного в процессе тренировок потенциала и успешное выступление на соревнованиях. При определении содержания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться тем, что последовательное выполнение определенных заданий должно постепенно формировать у стрелков из лука тактическое мышление на основе овладения и совершенствования ими тактических действий, представляющих собой комплексную деятельность лучника, требующую развития перспективных, интеллектуальных и психомоторных способностей, знаний, умений и навыков. Совершенствование тактических действий предполагает постепенное повышение уровня точности оценки спортивной ситуации, повышение эффективности умственного решения тактической задачи и улучшение качества (продуктивности) психомоторной реализации тактической задачи.

В связи с этим в процессе учебно-тренировочных занятий стрелок из лука должен:

1. Овладеть специальными тактическими знаниями, представляющими собой совокупность понятий и представлений об особенностях тактических действий в стрельбе из лука; тактикой выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии, всего упражнения в целом; вариантами выполнения различных технико-тактических приемов; особенностями поведения в течение организации соревнования (быть ознакомленным со всеми мероприятиями, осуществляемыми перед соревнованиями и в его процессе для создания оптимальных условий для стрельбы) и ведения спортивной борьбы (знать все действия, которые выполняются стрелком от начала до конца соревнований для решения поставленных задач) и т.д.

2. Овладевать тактическими умениями, заключающимися в осуществлении рационального планирования и организации, эффективного контроля и регулирования своей деятельности в полном соответствии с условиями соревнования.

3. Формировать и совершенствовать тактические навыки с учетом возможных изменений соревновательной обстановки.

4. Развивать тактические способности, представляющие собой психологические особенности и качества стрелка в области перцепции, интеллекта, психомоторики.

Для этого в процессе учебно-тренировочной работы рекомендуется:

1. Проводить регулярные теоретические и методические занятия, направленные на расширение знаний о технике и тактике стрельбы из лука; особенностях обращения с материальной частью оружия; ведении стрельбы в различных неблагоприятных условиях; особенностях подготовки к различным соревнованиям и особенностях поведения в течение соревнований; о методах, позволяющих повышать и сохранять необходимый уровень работоспособности до окончания соревнований и т.д.

2. Выявлять и изучать факторы, которые в наибольшей степени негативно влияют на эффективность деятельности стрелка из лука.

3. Подбирать и разрабатывать средства и методы, применение которых позволяет уменьшить или полностью устранить негативное влияние помех. Обучать стрелков тактически грамотному применению таких средств и методов в процессе тренировок и соревнований.

4. Изучать особенности поведения стрелков во время сборов, тренировок, подготовки к соревнованиям, самих соревнований. Выявлять основные мотивы и установки, влияющие на их поведение.

5. Проводить стрелковые тренировки в неблагоприятных метеорологических условиях (ветер, дождь, излишне высокая или низкая температура воздуха).

6. Искусственно вводить в процессе стрельбы различные помехи: шумовые воздействия, изменение уровня освещенности, удлинение интервалов между выстрелами, изменение времени, отводимого на выполнение стрелковой серии, неожиданный перевод стрелки на другую дистанцию стрельбы, замена какого-либо компонента материальной части оружия или экипировки и т.д.

7. Моделировать в большей или меньшей мере на тренировках соревновательные условия.

8. Разрабатывать вместе со стрелками различные модели выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии, стрельбы на различных дистанциях, выполнения всего упражнения в целом. Обучать стрелков различным наиболее рациональным моделям организации стрельбы на разных дистанциях и в различных ситуациях.

9. Анализировать вместе со стрелками несоответствие реальных моделей организации стрельбы инструкциям тренера либо модельным требованиям. Определять пути преодоления этого несоответствия.

10. Обучать спортсменов анализу своей деятельности и грамотному ведению дневников. 11. Проводить различного рода контрольные стрельбы, турниры, соревнования, в процессе которых стрелки обязаны,

выполняя инструкции тренера, находить нестандартные, но эффективные решения выхода из сложных ситуаций и т.д.

Естественно, что список этих мероприятий может быть существенно дополнен или изменен в связи с уровнем подготовленности спортсменов, их индивидуальными особенностями, задачами, непосредственно решаемыми на конкретном этапе их подготовки. Однако в процессе всех этих мероприятий тактические действия стрелков должны фиксироваться и оцениваться с помощью педагогического наблюдения, регистрации временных характеристик, использования различного рода самооценок со стороны самих стрелков, анализа результатов стрельбы в условиях тренировок и соревнований. Желательно, если есть такая возможность, использовать инструментальные методики, позволяющие получить объективные данные о точности сенсомоторной координации стрелка, скорости реакции и движений, дифференцировке мышечно-двигательной чувствительности, уровне работоспособности и т

3.4.3. Психологическая подготовка

Подготовка стрелка из лука к спортивной деятельности заключается в формировании его общей готовности (физической, технической, тактической, теоретической и т.д.) к эффективному участию в ней. Для того чтобы наиболее полно и продуктивно реализовать накопленный в результате различных видов подготовок потенциал, стрелок должен быть подготовлен психологически, так как приобретенные им знания, умения и навыки он должен будет применять в напряженных, подчас меняющихся, а значит, новых и неожиданных для него условиях. Это значит, что ему нужно будет эффективно осуществлять свою деятельность в тех ситуациях, в которых, возможно, раньше он этого никогда не делал. Следовательно, его необходимо к этому готовить. Для решения этой задачи существует психологическая подготовка, в результате которой происходит формирование и совершенствование наиболее значимых для спортивной деятельности свойств личности стрелка, психических процессов, обеспечивающих ее продуктивность, и обучение лучников наиболее эффективным приемам и методам саморегуляции психических состояний с целью создания и поддержания состояния психической готовности к многолетнему тренировочному процессу и участию в соревнованиях любого ранга.

Психологическая подготовка спортсмена предусматривает:

- 1) психологическую подготовку к многолетнему тренировочному процессу;
- 2) общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;
- 3) специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;

4) симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением стрелка из лука.

3.4.4. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в стрельбе из лука

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такое группирование, конечно, весьма условно, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействует на человека однопланово, не развивает какое-либо одно физическое качество в "чистом" виде. Однако подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений. Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств – выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости - менее сложна на начальных этапах систематических занятий спортом, так как в этот период у новичков, как правило, одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, то есть общефизическая подготовка. Однако, по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до разрядника величина взаимного положительного эффекта постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

Развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости) – неотъемлемая часть тренировочного процесса стрелка из лука.

1). Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки – одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного обмена в организме человека: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, велосипедный спорт (шоссейные гонки, кросс, группа классических дистанций на треке), лыжные гонки, плавание, конькобежный спорт, спортивное ориентирование.

Высокий уровень общей выносливости – одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, то есть лишнюю массу тела.

2). Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.

В различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. За каждым из этих качеств стоят определенные виды спорта, различные методы развития силовых качеств, разные цели в достижении спортивных, трудовых и жизненных задач.

Вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей – тяжелая атлетика. Для этого применяются динамические и изометрические тренировочные упражнения со значительными мышечными напряжениями.

Система упражнений с разнообразными отягощениями – атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у людей разного типа телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания, толкание ядра и прыжки. В этих видах спорта, подготовка включает большой объем упражнений со штангой и другими отягощениями для развития силы.

3). Характеристика видов спорта, развивающих преимущественно быстроту.

Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты – необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

4). Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая

координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости должно уделяться время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности. Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам.

5). Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм.

Для этой группы характерно многостороннее воздействие. Развивается и совершенствуется целый комплекс психофизических качеств, двигательных умений и прикладных знаний. Здесь можно выделить характерные подгруппы: виды спорта, связанные с непосредственной контактной борьбой с соперником, то есть виды единоборств, спортивные игры, многоборья.

б). Краткая характеристика спортивных игр.

Использование в тренировочных занятиях игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

7). Краткая характеристика многоборий.

Это группа видов спорта, отличающаяся более широким спектром воспитываемых психологических и физических качеств, двигательных умений и навыков по сравнению с другими видами спорта. К группе многоборий, для которых характерно разностороннее воздействие на организм человека, можно отнести легкоатлетические многоборья, современное пятиборье, триатлон.

3.4.5. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач, стоящих перед тренерами спортивных школ, является последовательная подготовка занимающихся (учащихся) к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора, судьи по спорту. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе. Учебно-тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест, материальной части оружия, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима, однако не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее организованных подростков. 110 Работу по подготовке стрельбища (тира) к учебно-тренировочному занятию должны уметь выполнять поочередно все занимающиеся. График дежурств, составленный на месяц или более продолжительное время, должен висеть на доске объявлений. Спортсмены обязаны ознакомиться с ним и следить за своей очередью. В группах начальной подготовки целесообразно назначать двух-трех дежурных. Для того чтобы подготовка к занятию не отнимала ценное время, дежурные должны приходить раньше, получив указания тренера подготовить помещения к занятию. Часть обязанностей они выполняют сами, часть - привлекая подошедших товарищей по группе. В конце занятия каждый из стрелков приводит в порядок свое тренировочное место, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно. Дежурные выступают в роли помощников тренера. В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты. Итоговыми оценками могут быть: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые можно проставлять (вносить) в график,

а в конце полугодия или года подвести итоги и поощрить какими-либо призами тех, кто наиболее успешно справлялся с обязанностями дежурного. О том, что будут подводиться итоги, можно сообщить заранее. Это придаст большую значимость всей работе дежурных.

За годы занятий стрельбой из лука спортсмены должны под руководством тренера научиться следующему: в группах начального обучения:

- выполнять обязанности дежурного;
- сдавать рапорт;
 - демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
 - замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять; в учебно-тренировочных группах:
 - выполнять обязанности дежурного;
 - строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
 - замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
 - рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
 - показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-й год обучения);
 - уметь показывать основные элементы техники выстрела из лука;
 - уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
 - оказывать помощь начинающим в изучении материальной части оружия;
 - активно пропагандировать стрельбу из лука, привлекая тех, кто хотел бы заниматься этим видом спорта;
- в группах спортивного совершенствования:
 - выполнять обязанности дежурного;
 - уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
 - замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
 - уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
 - проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности; - проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;

- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;

- проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в учебно-тренировочных группах;

- оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься стрельбой из лука в начале учебного года.

Кроме того, в учебно-тренировочном процессе для юных стрелков из лука необходимо также предусмотреть:

- изучение правил соревнований;

- приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;

- участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- организацию и проведение соревнований в младших группах;

- оформление основной судейской документации.

Юные стрелки из лука в процессе занятий под руководством тренера должны также обучаться приемам отладки и подгонки различных компонентов материальной части оружия (изготовлению тетивы, наклеиванию оперения, установлению хвостовиков и наконечников и т.д.) и мелкому ремонту инвентаря и экипировки.

Педагогический и врачебный контроль. В результате проведения врачебно-педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений стрелка из лука в соревнованиях тренер и врач должны получить о нем данные по следующим показателям:

1. Функциональное состояние стрелка.

2. Уровень подготовленности (физический, технический, психологический, тактический и интеллектуальный).

3. Состояние здоровья.

К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле стрелка и от комплексной научной группы (КНГ) (для стрелков высокой категории).

3.4.6. Применение восстановительных средств

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Базовый уровень.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ,

теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Углубленный уровень.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Одаренный ребенок – это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности. Одаренность – это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Виды одаренности:

В одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей человека и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности. Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным в основу классификации.

Среди критериев выделения видов одаренности можно назвать следующие:

1. вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики;
2. степень сформированности;

3. форма проявлений;
4. широта проявлений в различных видах деятельности;
5. особенности возрастного развития.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является психолого-педагогический мониторинг. Психологопедагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

1) комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;

2) длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);

3) анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;

4) экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;

5) выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработке индивидуализированной стратегии обучения данного ребенка);

6) многократность и многоэтапность обследования;

7) диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;

8) использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;

9) анализ реальных достижений детей и подростков в различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и т.п.;

10) преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации – анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в ДЮСШ носит системный характер и строится на следующих принципах:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;

- индивидуально - личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;

- отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинских противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Отбор детей в ДЮСШ по выявлению одаренных детей, начинается с 1-го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта, согласно правилу приема обучающихся в ДЮСШ. Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов по своим видам спорта. Также ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях обучающихся размещается на официальном сайте и в социальных сетях. На каждом этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренер-преподаватель выстраивает учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер уже на первом этапе может выявить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.

На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т. е. изначально, как можно точнее, определить одаренность, выражающуюся в соответствии с модельными характеристикам определенного вида спорта. В дальнейшем тренер-преподаватель углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым занимается. Он учитывает, что личностные и индивидуально-типологические особенности формируются на базе наследственно-врожденных задатков. Учитывается программа, в основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта. В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно-массовую работу. В спортивной школе проводятся соревнования по культивируемым видам спорта. Тренер поощряет за старание, даже если результат далек от желаемого, хвалит за участие, а не только за победу. Помимо культивирования высокого соревновательного духа формируют

необходимый дух сотрудничества. В рамках работы со спортивно одаренными детьми тренер-преподаватель спортивной школы понимает и стремится повышать свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий потенциал воспитанников.

Администрация спортивной школы понимает значение дополнительного стимулирования одаренных детей. Для этого обеспечивает спортсменов экипировкой, изыскивают возможность для участия их в учебно-тренировочных сборах, находит иные методы поощрения спортсменов. Методы исследования особенностей личности.

Общие принципы психологического исследования личности определяются тем, как понимаются отношения личности. Характеристики личности: статус, позиция, роли, функции, цели, ценности, мотивационная сфера, характер, способности.

Метод беседы – специфическая роль беседы, как метода исследования личности, вытекает из того, что в ней испытуемый отдает словесный отчет о свойствах и проявлениях своей личности. Поэтому в беседе с наибольшей полнотой обнаруживается субъективная сторона личности – самосознание и самооценка свойств личности, переживания и эмоциональное отношение, выраженное в них и т.д. Большое значение имеет правильная постановка вопросов. Необходимое условие при данном методе – наличие доверительного контакта. Метод характерологической беседы – является особой формой естественного отбора одаренных детей. Пользуясь методом естественного эксперимента, можно наблюдать у обучающегося при определенных условиях в целенаправленно создаваемых ситуациях, организуя наблюдение по заранее намеченному плану. Наблюдение за поведением и реакциями спортсмена позволяет получить представление об особенностях личности в целом и отдельных ее свойствах. Биографический метод – позволяет изучить этапы жизненного пути, особенности формирования личности, может быть дополнением при интерпретации данных, полученных экспериментальными методами.

Опросники как один из методов изучения личности применяются для диагностики степени выраженности у индивида определенных личностных характерологических или других черт. Проективные методы. Группа методов, предназначенных для диагностики личности, в которых обследуемым предлагается реагировать на неопределенную (многозначную) ситуацию; например, интерпретировать содержание сюжета картинки, дать истолкование неопределенных очертаний (пятна Роршаха). К проективным методам условно можно отнести метод анализа продуктов деятельности – изучение продуктов творческой деятельности (живопись, стихи, дневники).

3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий. К занятиям по стрельбе из лука допускаются дети школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по стрельбе из лука должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха. При проведении занятий по стрельбе из лука должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности инвентаря и оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. Требования безопасности перед началом занятий:

- Надеть спортивную форму и специальную обувь.
- Проверить состояние, готовность спортивного зала,
- прочность щитов и инвентаря.
- Тщательно проверить отсутствие в зале посторонних предметов.
- Провести физическую разминку.
- Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при стрельбе из лука.

- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.
- На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя.
- Во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.
- В секторе для стрельбы не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

Требование безопасности в аварийных ситуациях:

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- При возникновении чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о ЧС в службу безопасности.

- При получении травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий:

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- Переодеть спортивную форму и обувь.

Общие требования безопасности в условиях соревнований:

- К спортивным соревнованиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

- Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

- Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

- При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

- О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

- Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. Требования безопасности перед началом соревнований:

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

- Провести разминку.

Требования безопасности во время соревнований:

- Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

- Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

- Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

- При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

- При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

- При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании соревнований:

- Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

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

4. Воспитательная и профориентационная работа

4.1. Профориентационная работа

Профориентационная работа занимает важное место в деятельности спортивной школы, так как она связывает систему образования с экономической системой, потребности обучающихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый выпускник находил более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время, силы, средства в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий. Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы

- оказания профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.

- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы

деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.

2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии – это самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

3. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.

4. Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать школьнику достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах. План мероприятий по профориентационной работе представлен в приложении

4.2. Воспитательная работа

Воспитательные задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума.

Цели:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через

воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы: 1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.

2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.

3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой;

5. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

6. Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

Основные направления воспитания и социализации:

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.

5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия. Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Принципы воспитательного процесса:

- Принцип ориентации на идеал. Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности. Аксиологический принцип. Принцип ориентации на идеал интегрирует социально-педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

- Принцип следования нравственному примеру. Следование примеру – ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовнонравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

- Принцип диалогического общения со значимыми людьми. В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

- Принцип идентификации. Идентификация – устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностносмысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм – происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть – нравственную рефлексию личности, мораль – способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность – готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

- Принцип полисубъектности воспитания и социализации. В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социальнопедагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

- Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем. Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание – это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

- Принцип системно-деятельностной организации воспитания. Один из основателей системно-деятельностного подхода – А.Н. Леонтьев – определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения. Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренерами преподавателями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин спортивной школы;
- произведений искусства;
- периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
- духовной культуры и фольклора народов России;

- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
- жизненного опыта своих родителей и прародителей;
- общественно полезной, лично значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Планируемые результаты:

- у обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах. • Мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их. • Разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей). • Повышение педагогической культуры родителей, системы работы, способствующей раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей. План мероприятий по воспитательной работе представлен в приложении.

5. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса. Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся стрельбой и лука на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются общая посещаемость тренировок:

- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания по виду спорта «Стрельба из лука», спортивной
- тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития;
- физических качеств обучающихся;

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень 1 г.о.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 6,2)	Бег на 30м (не более 6,4)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130)	Прыжок в длину с места (не менее 120)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее)	Приседание без остановки (не менее)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5)
	Подъем туловище лежа на спине за 1 м (не менее 27)	Подъем туловище лежа на спине за 1 м (не менее 24)

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень 2-3 г.о.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,7)	Бег на 30м (не более 6,0)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150)	Прыжок в длину с места (не менее 135)

Выносливость	Приседание без остановки (не менее)	Приседание без остановки (не менее)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7)
	Подъем туловища лежа на спине за 1 м (не менее 32)	Подъем туловища лежа на спине за 1 м (не менее 28)

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень 4-5 г.о.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,3)	Бег на 30м (не более 5,6)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170)	Прыжок в длину с места (не менее 150)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее)	Приседание без остановки (не менее)
Сила	Сгибание и разгибание ру в упоре лежа на полу (не менее 20)	Сгибание и разгибание ру в упоре лежа на полу (не менее 8)
	Подъем туловище лежа на спине за 1 м (не менее 35)	Подъем туловище лежа на спине за 1 м (не менее 31)

Нормативы общей и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на базовом уровне

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,3)	Бег на 30м (не более 5,6)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170)	Прыжок в длину с места (не менее 150)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее)	Приседание без остановки (не менее)
Сила	Сгибание и разгибание ру в упоре лежа на пола (не менее 20)	Сгибание и разгибание ру в упоре лежа на полу (не менее 8)
	Подъем туловище лежа на спине за 1 м (не менее 35)	Подъем туловище лежа на спине за 1 м (не менее 33)
	Подтягивание из виса на Высокой перекладине (не менее раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)

Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,1 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 13 раз)	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 11 раз)

Нормативы общей и специальной подготовки для зачисления на углубленный уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,9 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 за 1 м (не менее 36 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 1 м (не менее 33 раз)
Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 13 раз)	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки (с) (не менее 18 раз)	Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки (с) (не менее 15 раз)
	Натяжение лука до касания тетивой подбородка, (не менее 8 раз)	Натяжение лука до касания тетивой подбородка, (не менее 8 раз)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Нормативы общей и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на углубленном уровне

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,9 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 за 1 м (не менее 36 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 1 м (не менее 33 раз)
Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 13 раз)	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 11 раз)

Техническое мастерство	Удержание лука в натянутом положении в позе изготовления (с) (не менее 18 раз)	Удержание лука в натянутом положении в позе изготовления (с) (не менее 15 раз)
	Натяжение лука до касания тетивой подбородка, (не менее 8 раз)	Натяжение лука до касания тетивой подбородка, (не менее 8 раз)

5.2. Перечень тестов

Вопросы по предметным областям на базовом уровне: Теория и методика ФКиС:

1. Кто первый Мастер спорта СССР в Забайкальском крае по стрельбе из лука?
2. Что подразумевают под понятием «физическая культура и спорт»?
3. Что такое спортивная тренировка?
4. Какие мышцы развивает спортсмен занимаясь стрельбой из лука?
5. Понятие о личной гигиене спортсмена.
6. Что развивает и чем полезны занятия стрельбой из лука?
7. Назначение и роль белков в организме обучающегося?
8. Назначение и роль жиров в организме обучающегося?
9. Назначение и роль углеводов в организме обучающегося?
10. Перечислить инвентарь для стрельбы из лука.
11. Можно ли пользоваться луком с трещинами?
12. Общая физическая и специальная подготовка
13. Что такое ОФП и СФП?
14. При помощи, каких физических упражнений осуществляется физическая подготовка лучника?
15. Какие бывают физические упражнения, направленные на укрепление здоровья?
16. Избранный вид спорта – стрельба из лука
17. Разновидности лука.
18. Что надо сделать, чтобы тянущая рука после выстрела не отрывалась от подбородка в сторону?
19. Может ли спортсмен с 10 до 12 лет этапа начальной подготовки стрелять из лука в 15, 16 кг натяжения лука?
20. Есть ли необходимость задержки дыхания во время стрельбы?
21. Перечислите спортивные звания по стрельбе из лука?

Специальные навыки

1. В каких случаях спортсмен этапа начальной подготовки может участвовать на соревнованиях?
2. Какие физические качества нужны для стрелков из лука?
3. Почему тетива ударяется по предплечью держащей руки?

4. Что должен предусмотреть спортсмен на соревнованиях в дождливую погоду?
5. В какую сторону необходимо натягивать лук со стрелой и без стрелы?
6. Должен ли спортсмен в восстановительном периоде соблюдать распорядок?
7. Что такое «мандраж»?
8. Спортсмен чувствовал себя комфортно во время соревнований?

Спортивное и специальное оборудование

1. Из каких частей состоит лук?
2. Из чего делают современные рукоятки и плечи?
3. Что значит «подмотать гнездо на тетиве», когда стрела втыкается с поднятым хвостовиком вверх?

Вопросы по предметным областям углубленного уровня: Теория и методика ФКиС.

1. В каком году были проведены первые современные Олимпийские игры?
2. В каком году и кто из спортсменов-лучников Забайкальского края участвовал на Олимпийских играх?
3. Перечислите организации, ведущие работу по физической культуре и спорту.
4. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки?
5. Какие разряды получают спортсмены-лучники и при каких обстоятельствах они присваиваются?
6. Роль и значение дыхания при выполнении выстрела.
7. Сколько раз должны пройти спортсмены врачебный контроль?
8. Какие вспомогательные средства оздоровления вы знаете?
9. Что такое калорийность пищи?
10. Классификация стрел (по материалу, форме, назначению).
11. Кто несет ответственность по обеспечению мер безопасности при организации и проведении соревнований по стрельбе из лука?

Общая физическая и специальная подготовка

1. Какие требования предъявляются к разминке перед занятием стрельбой из лука?
2. Какой метод предусматривает развитие силовой выносливости?
3. Как можно подготовить себя к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них?

Избранный вид спорта – стрельба из лука

1. Что такое изготовка и какие виды изготовок знаете?
2. Какие виды соревнований вы знаете?

3. Может ли спортсмен стрелять стрелой в 50 см, если у него рост 170 см?
4. Что такое воля? Важнейшее средство воспитания волевых качеств?
5. На основании какого нормативного документа присваиваются спортивные разряды?

Специальные навыки

1. Что такое удержание лука?
2. Какой метод предусматривает развитие силовой выносливости?
3. При каком сигнале нужно прекратить стрельбу на соревнованиях?
4. Нужно ли менять темп стрельбы при финальных встречах?
5. Имеет ли право спортсмен стрелять в воздух?
6. Какие виды массажа вы знаете?
7. Цель специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию?
8. Спортивное и специальное оборудование
9. Определение тетивы
10. Как изготавливают тетиву?
11. Зачем нужны вольфрамовые наконечники?
12. Как правильно приклеить перья на стрелу?

5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется ДЮСШ и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора. При проведении промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по стрельбе из лука осуществляется перевод обучающихся на следующий год подготовки. Итоговую аттестацию сдают обучающиеся после каждого года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы. Промежуточную аттестацию сдают обучающиеся в течение года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой. Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля. Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации. Отдельные обучающиеся, не достигшие

установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача. Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения. По окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора образовательной организации.

Технология контроля качества выполнения программы

Контрольно-переводные нормативы состоят из 10 упражнений 11 упражнений – тренировочный этап. Все упражнения оцениваются по бальной системе. Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива (низкий); 2 балла – норматив (средний); 3 балла – выше норматива (высокий).

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 20 баллов или больше и за 10 упражнений или набравшие в сумме 22 баллов или больше за 11 упражнений переводятся на следующий год обучения. Обучающие набравшие в сумме меньше баллов за все упражнения, остаются повторно в группе того же года обучения.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля. Контроль состояния здоровья спортсменов осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в феврале по согласованию с выездной комиссией врачебно физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; обследование врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, психолога). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Врачебный контроль – обязательное условие занятий спортом. В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния спортсменов с целью допуска к систематическим занятиям спортом;

- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии;
- патологических изменений, возникающих при не рациональном использовании физических упражнений. При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют: 70 здоровых спортсменов;
- практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);
- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;
- спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья спортсмена проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок. Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них. К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности. Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

При оценке функционального состояния, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (ЖЕЛ, МВЛ и др.)

Методические рекомендации по теоретической подготовке.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

История развития избранного вида спорта в Забайкальском крае, России, мире.

Краткий исторический обзор истории возникновения вида спорта. Соревнования. Известные спортсмены – представители вида спорта. Особенности развития вида спорта в регионе.

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.

Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составная часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических и тренажёрных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные 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 об ответственности за такое противоправное влияние.

Строение и функции организма

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Закаливание организма.

Основы спортивного питания

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Спортивное оборудование. Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к тренировке, соревнованиям. Особенности одежды теннисиста. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Специальное снаряжение.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта

Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса.

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Их соотношение в многолетней подготовке спортсмена в зависимости от вида спорта. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Понятие – быстрота, форма ее проявления и методы развития.

Понятие – выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости.

Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена.

Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности PWC_{170} . Модельные характеристики подготовленности обучающихся на этапах многолетней подготовки.

Тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки: подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части – *общую и специальную*.

В *общую* разминку может входить легкий разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение обще-развивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В *специальную* разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц.

Развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости

отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

- развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости в действие вступают различные механизмы утомления. Спортсмен совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 уд./мин. Спортсмен должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

Тренировочные задания, адекватные нагрузке собственного соревновательного упражнения

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе (год обучения, этап подготовки). Для групп начальной подготовки тренировочные задания могут быть сгруппированы по видам. При составлении блоков тренировочных заданий, особенно для ГНП, следует широко использовать спортивные и подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта.

6. Перечень информационного обеспечения

Список литература

1. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 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 этим программам»;
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.12 г.;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука от 27.03.2013 №148;
6. Агашин Ф.К., Горбачев Е.Г., Петросян Г.М., Романова Н.А. Применение комплекса тренажеров для подготовки стрелков из лука. - М., 1982;
7. Стрельба из лука. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Под редакцией Шилина Ю.Н., Тарасовой Л.В., Насоновой А.А. Москва, 2006, Советский спорт;
8. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1986;
9. Петросян Г.М., Резников В.Г. О положении лука при прицеливании. - М., 1983.

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики стрельбы из лука

1. Видеозаписи официальных соревнований с участием сильнейших спортсменов.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка лучника, профилактика травматизма в спорте, история стрельбы из лука.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

Международные:

1. Международная Федерация стрельбы из лука – worldarchery.org;

2. ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – [«http://www.wada-ama.org»](http://www.wada-ama.org)

Всероссийские:

1. Министерство спорта Российской Федерации – [«http://www.minsport.gov.ru»](http://www.minsport.gov.ru);

2. Олимпийский Комитет России – [«http://olympic.ru»](http://olympic.ru);

3. Федерация стрельбы из лука России – [«http:// archery.ru](http://archery.ru);

4. РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – [«http://www.rusada.ru»](http://www.rusada.ru)

Региональные:

1. Краевая федерация стрельбы из лука;

2. news.sportbox.ru;

3. www.sport-express.ru/box.