

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Плодовитенская средняя общеобразовательная школа»

Малодербетовского РМО РК

<p>Рекомендовано Руководитель МО <i>Фед</i> Дадонова Т.Н. Протокол № <u>  1  </u> от «<u> 27 </u>» <u> 08 </u> 2024г.</p>	<p>Согласовано Зам. директора по УВР <i>Саф</i> Сафронова С.М. «<u> 28 </u>» <u> 08 </u> 2024г.</p>	<p>Утверждено Директор <i>Джал</i> Джалкуева Е.К. Приказ № <u> 261 </u> от «<u> 29 </u>» <u> 08 </u> 2024г.</p>
---	---	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### кружковой деятельности

### «Стрелок»

на 2024-2025 учебный год

7-8 класс

Учитель: Десяткина О.А.



## Пояснительная записка

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

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности ФГОС по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Стрельба из лука» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта. Программа для 7,8,9,10,11 классов 1 час в неделю

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация стрельбы из лука как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям стрельбы из лука.
4. Обучение технике стрельбы из лука.
5. Развитие физических способностей.
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

### Содержание программы

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		Начальная подготовка	Учебно-тренировочное совершенствование	
			1-й год	2-й год
1.	Общая физическая подготовка	5	5	5
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	5
3.	Технико-тактическая подготовка	12	12	12
4.	Теоретическая подготовка	4	4	4
5.	Психологическая подготовка	2	2	2
6.	Контрольно-переводные нормативы	3	3	3
7.	Контрольные соревнования	1	1	1
8.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1
9.	Восстановительные мероприятия	2	2	2
	Общее кол-во часов	35	35	35



### Учебно-материальная база.

№	Наименование	Единицы измерения	Количество единиц
1	Щит для стрельбы	шт	45
2	Лук классический (в комплекте: рукоятка, плечи, тетива, прицел, кликер, плунжер, полочка, система стабилизаторов, подставка)	шт	6
3	Лук «традиционный»	шт	4
4	Блочный лук (в комплекте: прицел, полочка, релиз, чехол, система стабилизаторов, подставка)	шт	3
5	Комплект стрел	шт	9
6	Колчан для стрел	шт	6
7	Напальчник, нагрудник, пуллер	шт	6

### Показатели соревновательных нагрузок в годовом цикле тренировки

Виды нагрузок	Этапы подготовки		
	Начальная подготовка	Учебно-тренировочное совершенствование	
		1-й год	2-й год
Количество соревнований	1	2	3
Количество дней соревнований	1	2	3

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

Подготовительный период условно делится на два этапа: *обще-подготовительный* и *специально-подготовительный*. Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящем в *соревновательный период*, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения спортсмена. В тренировках этого периода сокращается объем *обще-развивающих упражнений* в пользу специальных - *стрелковых*. Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу *соревновательного периода* достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях.

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

Задача *переходного периода* - снять психологическое и физическое напряжение накопившееся за истекшие *подготовительный* и *соревновательный периоды*; провести в определенном объеме те восстановительные



## Календарное тематическое планирование

№	Тема занятия	КОЛ-ВО ЧАСОВ	примечание
1	Из истории лука	1	
2	Из истории монгольского лука	1	
3	Из истории калмыцкого лука	1	
4	Техника безопасности при стрельбе из лука	1	
5	Классификация луков, деление луков	1	
6	Требования к стрелкам, принадлежности лучника	1	
7	Лук, его части, принадлежности	1	
8	Термины по технике стрельбы	1	
9	Термины по технике стрельбы	1	
10	Уход за материальной частью. Изготовление тетивы, подбор стрел	1	
11	Оперение. Изготовление и наклеивание	1	
12	Мишень. Стрельбища.	1	
13	Колебание стрелы, тетивы, прогиб рукоятки	1	
14	Элементы техники стрельбы. Надевание и снятие тетивы.	1	
15	Установка стрелы на луке	1	
16	Изготовка.	1	
17	Виды стоек	1	
18	Прицеливание. Схема прицеливания	1	
19	Обработка выстрела	1	
20	Управление дыханием	1	
21	Стрельбища.	1	
22	Физическая подготовка по стрельбе из лука	1	
23	Физическая подготовка по стрельбе из лука	1	
24	Физическая подготовка по стрельбе из лука	1	
25	Правила соревнований по стрельбе из лука	1	
26	Техническая подготовка	3	
27	Физическая подготовка	2	
28	Техническая подготовка	2	
29	Ошибки при стрельбе	1	
30	Физическая подготовка	1	
31	Техническая подготовка	1	
32	итого часов	35	



## МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

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

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

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

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

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

применение различных световых, звуковых, механических и электронных устройств, сообщающих информацию спортсмену и тренеру о параметрах движения, о состоянии различных систем организма стрелка, обеспечивающих реализацию прицельного выстрела из лука, об изменении положения средней точки попадания и о необходимости внесения корректив в прицельные устройства и т.д.

Методы практических упражнений ('специфические') принято условно подразделять на: методы, преимущественно направленные на овладение основами техники выполнения выстрела из лука, а затем на ее совершенствование; методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств стрелка из лука.

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

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

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

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

Методы переменного-интервальных упражнений:

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

При использовании методов стандартно-интервального упражнения время для выполнения упражнения и отдыха устанавливается стандартное (не меняется в процессе выполнения



с объяснением) различных элементов материальной части оружия и экипировки и т.д.; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения выстрела тем или иным стрелком в различных ситуациях, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.; применение различных световых, звуковых, механических и электронных устройств, сообщающих информацию спортсмену и тренеру о параметрах движения, о состоянии различных систем организма стрелка, обеспечивающих реализацию прицельного выстрела из лука, об изменении положения средней точки попадания и о необходимости внесения корректив в прицельные устройства и т.д.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В стрельбе из лука используются такие игровые виды деятельности, как футбол, баскетбол, гандбол, различные беговые и плавательные эстафеты и т.д.

Для развития и совершенствования специально-игровых качеств в стрельбе из лука применяются специальные стрелковые игры: «Дуэль», «Риск», «Выбывание», «Ипподром» и др.



## МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

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

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

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

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

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

применение различных световых, звуковых, механических и электронных устройств, сообщающих информацию спортсмену и тренеру о параметрах движения, о состоянии различных систем организма стрелка, обеспечивающих реализацию прицельного выстрела из лука, об изменении положения средней точки попадания и о необходимости внесения корректив в прицельные устройства и т.д.

Методы практических упражнений ('специфические') принято условно подразделять на: методы, преимущественно направленные на овладение основами техники выполнения выстрела из лука, а затем на ее совершенствование; методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств стрелка из лука.

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

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

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

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

Методы переменного-интервальных упражнений:

а) метод прогрессирующего упражнения; б) метод нисходящего упражнения;

в) метод варьирующего упражнения.

При использовании методов стандартно-интервального упражнения время для выполнения упражнения и отдыха устанавливается стандартное (не меняется в процессе выполнения упражнения) или меньшим в зависимости от уровня



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

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

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

## ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫСТРЕЛА ИЗ ЛУКА

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

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

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

**Первый этап.** Обучение прицеливанию (как процессу), т.е. изучение изготовления, натяжения лука, управления дыханием, освоение прицеливания (совмещения прицельных приспособлений, последовательное движение и удержание оружия (лука) на мишени.

**Второй этап.** Обучение выполнению выстрела (спуска) отдельно от изготовления, а затем одновременно с ней.

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

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

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



**Последовательность освоения отдельного элемента выстрела из лука** При изучении отдельного элемента техники (подготовка лука, хват, натяжение лука, выстрел и т.д.) соблюдаются следующие последовательность: ознакомление с элементом техники, практическое изучение его, закрепление и совершенствование элемента.

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

**Типовая последовательность освоения отдельного элемента** Ознакомление с элементом. Название элемента, объяснение назначения, неоднократный показ элемента в целом в замедленном, а затем в обычном темпе. Пройти по частям с кратким объяснением. Разучивание элемента. Медленное выполнение элемента в целом и по частям с уточнениями и исправлением ошибок. Выполнение в обычном темпе в целом и по частям с исправлением возникающих ошибок и неточностей. Выполнение элемента техники в постепенно усложняющихся условиях. Обеспечение вариативности выполнения выстрела в зависимости от условий стрельбы и индивидуализации техники в соответствии с особенностями стрелков.

Закрепление и совершенствование элемента (действия). Выполнение элемента отдельно и в сочетании с другими в условиях тренировочных и соревновательных стрельб.

Закрепление навыка выполнения выстрела, обеспечение его индивидуализации и необходимой вариативности применительно к различным условиям.

**Режим обучения.** При обучении начинающих стрелков очень важно соблюдать определенные правила (положения). Обязательно ставить перед спортсменами цель каждого конкретного занятия, этапа, периода подготовки.

Переходить к изучению последующего элемента выстрела (при условии непараллельного метода) только после окончания изучения предыдущего элемента в хорошем функциональном состоянии.

На каждом последующем занятии закреплять умения выполнения отдельных элементов. Перерывы между отдельными выстрелами, сериями ограничивать временными интервалами, необходимыми для отдыха.

Сообщать регулярную срочную информацию о результативности выполнения элементов, действий.



## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

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

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

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

1) организационные моменты (построение, доклад, объяснение задач занятия, подготовку материальной части оружия);

2) разминку (комплекс общефизических и специальных упражнений);

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

В заключительной части занятия проводятся упражнения (выполнение специальных упражнений для закрепления техники стрельбы, упражнения, направленных на коррекцию осанки, снятие излишнего физического и психического напряжения и т.п.), способствующие созданию у занимающихся относительно спокойного состояния и благоприятного эмоционального фона. После оценки качества усвоенного учебного материала дается домашнее задание, затем стрелки приступают к уборке помещения, разборке материальной части оружия.

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

### Типы учебно-тренировочных занятий

В соответствии с характером задач каждой из занятий (разминочное, учебное, тренировочное, ОФП и СФП, контрольное, моделирование и т.д.) имеют свои специфические особенности. На начальном этапе подготовки занятия в основном имеют универсальный, комплексный характер. Для стрелков высокой и высшей квалификации занятия узкоспециализированные, с выраженной направленностью. Смешивание отдельных типов занятий заключается в том, что различные педагогические задачи решаются не одновременно, а последовательно. Это значительно повышает эффективность проводимых занятий, а кроме того, улучшается возможность ведения самоконтроля, учебно-педагогического и научно-методического контроля.

Разминочное занятие, проводимое перед основной частью занятия, имеет целью подготовить организм лучника к выполнению определенной физической и психической нагрузок, оптимизировать психоэмоциональное состояние.



баллистики и т.д.). Для учебных занятий характерны ограниченные количественные задания с большим количеством повторений изучаемого материала.

Учебно-тренировочное занятие проводится с целью либо чистого обучения, либо совершенствования техники, повышения уровня специальной выносливости и работоспособности, воспитания волевого качества. При подготовке к соревнованиям тренировка является основным типом занятий с точки зрения объема, так и по интенсивности.

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

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) проводятся в течение всего количественного цикла подготовки стрелка из лука, но их количество и величина нагрузки зависят от этапа подготовки. Они используются практически во всех периодах подготовки всех возрастных групп. Основной целью занятий по ОФП является оздоровление организма, повышение уровня общей работоспособности, уменьшение излишней утомляемости мышц участвующих в выполнении выстрела из лука.

В связи с тем что стрельба из лука является очень длительным (в плане двигательной активности) видом спорта, который несет в себе специфику своей деятельности, большие физические нагрузки, которые образуются в процессе занятий по ОФП бег, плавание, лыжи, спортивные игры, езда на велосипеде и т.д. Такие обычные им виды деятельности обеспечивают положительный эффект, который дает возможность уменьшить уровень нервно-психической утомляемости, комплексное воздействие на различные системы организма спортсмена. Особенно часто они используются при групповой форме проведения занятий. Важное место специальной физической подготовке (СФП) в основном направлено на развитие специализированных физических качеств, характерных для стрельки из лука. Подготовка к СФП непосредственно связана с техникой и тактикой стрельбы. Высокий уровень специальной физической подготовленности обеспечивает более качественное формирование специализированных умений и навыков. Необходимо учитывать особенности выполнения специальных упражнений, зависящих от индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его подготовки, а также от специфики стоящих перед стрелком задач.

Контрольные занятия проводятся с целью контроля за степенью сформированности умений и навыков в течение всего цикла подготовки. Их проведение планируется в течение всего количественного цикла подготовки. Объем и содержание занятий зависят от I этапа подготовки. Они могут проводиться как для всех участников лучников, так и для некоторых из них. На таком этапе контроль может осуществлять тренер, используя определенные тесты или упражнения, либо сам спортсмен (самоконтроль).

Возможно совмещение этих двух форм контроля, при этом регистрируемые показатели

Обязательными условиями контроля являются: установление сроков проведения и содержания; постановка перед лучниками конкретных задач, требований к выполняемой работе; установление критериев оценки;

четкая и грамотная связь занятий с делом.

Модельные занятия используются для создания условий, в которых в большей или меньшей мере приближенно к соревновательным условиям. Они могут проводиться либо для всей группы, либо для отдельных спортсменов. Не рекомендуются многократное проведение модельных занятий перед соревнованиями (не более двух раз).



Самостоятельные занятия могут проходить в форме самостоятельных упражнений в зале, тире, на стрельбище и т.д. Предварительно тренер должен подобрать необходимые упражнения, рекомендуя определенную последовательность их выполнения, построение занятия в целом. Характерно, что самостоятельные занятия развивают активность стрелка, повышают его ответственность и самоконтроль. В зависимости от периода и задач занятия тренер выбирает тот или иной тип занятий, а также их продолжительность (учебно-тренировочные занятия - контроль за выполнением заданий).

Грамотный подбор комбинация различных упражнений и организация во многом определяют успешность занятия полнотой извлечения пользы из занятия. Во всех случаях занятия должны выдерживать определенную структуру и выдержанную структуру.

### Показатели эффективности

Показатели	Содержание	Возможные значения
Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	1. Максимальный уровень знаний менее чем половина объема знаний, предусмотренных программой	1 балл
Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	2. Средний уровень (объем) практических знаний соответствует (2/3); 3. Максимальный уровень (практически все) объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	3 баллов
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	1. Максимальный уровень (практически все) объем знаний, предусмотренных программой	3 балла
Соответствие практических знаний ребенка программным требованиям	2. Средний уровень (объем) практических знаний соответствует (2/3); 3. Максимальный уровень (практически все) объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	3 баллов
Творческие навыки	1. Средний (элементарный) уровень развития креативности	1 балл
Креативность в выполнении практических заданий	2. Креативность в основном отсутствует, но есть лишь отдельные творческие задания (1/3); 3. Креативность в основном отсутствует, но есть отдельные творческие задания (1/3); 4. Креативность в основном отсутствует, но есть отдельные творческие задания (1/3); 5. Креативность в основном отсутствует, но есть отдельные творческие задания (1/3); 6. Креативность в основном отсутствует, но есть отдельные творческие задания (1/3); 7. Креативность в основном отсутствует, но есть отдельные творческие задания (1/3); 8. Креативность в основном отсутствует, но есть отдельные творческие задания (1/3); 9. Креативность в основном отсутствует, но есть отдельные творческие задания (1/3); 10. Креативность в основном отсутствует, но есть отдельные творческие задания (1/3);	3 балла



Умение аккуратно выполнять работу	Активность и ответственность в работе	Удовлетв. Хорошо Отлично
Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Наличие реальных навыков соблюдения правил безопасности программ и заданий	Удовлетв. Хорошо Отлично

**Список литературы**

1. Немогаев В.В. Шилин Ю.Н. «Стратегия преподавания». — М.: ВНИИФК, 1986.
2. Тарасова Л.В. «Особенности развития организма подростка». — М.: ВНИИФК, 1986.
3. Шилин Ю.Н. «Техническая подготовка студентов». — М.: ВНИИФК, 1983.
4. Григорьев Д.В. Визуальная деятельность. — М.: Просвещение, 2000.



## Календарное тематическое планирование

№	Тема занятия	КОЛ-ВО ЧАСОВ	примечание
1	Из истории лука	1	
2	Из истории монгольского лука	1	
3	Из истории калмыцкого лука	1	
4	Техника безопасности при стрельбе из лука	1	
5	Классификация луков, деление луков	1	
6	Требования к стрелкам, принадлежности лучника	1	
7	Лук, его части, принадлежности	1	
8	Термины по технике стрельбы	1	
9	Термины по технике стрельбы	1	
10	Уход за материальной частью. Изготовление тетивы, подбор стрел	1	
11	Оперение. Изготовление и наклеивание	1	
12	Мишень. Стрельбища.	1	
13	Колебание стрелы, тетивы, прогиб рукоятки	1	
14	Элементы техники стрельбы. Надевание и снятие тетивы.	1	
15	Установка стрелы на луке	1	
16	Изготовка.	1	
17	Виды стоек	1	
18	Прицеливание. Схема прицеливания	1	
19	Обработка выстрела	1	
20	Управление дыханием	1	
21	Стрельбища.	1	
22	Физическая подготовка по стрельбе из лука	1	
23	Физическая подготовка по стрельбе из лука	1	
24	Физическая подготовка по стрельбе из лука	1	
25	Правила соревнований по стрельбе из лука	1	
26	Техническая подготовка	3	
27	Физическая подготовка	2	
28	Техническая подготовка	2	
29	Ошибки при стрельбе	1	
30	Физическая подготовка	1	
31	Техническая подготовка	1	
32	итого часов	35	