



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол 05.09.2024г. № 3



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «РГДДТ»
Т.Е. Пыжонкова
Приказ от 05.09.2024г. № 229/1-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Точно в цель»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Срок реализации программы: 1 год (36 недель) 36 часов

г. Рязань, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Точно в цель» (далее Программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

В программе учтены идеи и положения Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, Программы развития и формирования универсальных учебных действий (УУД), которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся, коммуникативных качеств личности. Программа составлена в соответствии с уставом и локальными актами МАУДО «РГДДТ».

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скакалочка» (спортивная скакалка) является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ» (далее Дворец). В соответствии с основными положениями Образовательной программы Дворца данная программа способствует обеспечению реализации основных принципов дополнительного образования детей: гуманизации, информатизации, интеграции, вариативности, дифференциации, непрерывности и преемственности. Программа ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, укрепление физического, психического, соматического здоровья. Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с нормативными актами Дворца.

Программа формирует у обучающихся сознательное отношение к занятиям физической культурой, укрепляет здоровье, обеспечивает разностороннюю физическую подготовку через обучение стрельбе из лука.

Адресат программы: Программа предназначена для учащихся 8-12 лет.

Условия набора: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Предварительная подготовка для детей не требуется.

Условия формирования групп: Содержание программы ориентировано на детские разновозрастные группы в количестве от 10 до 12 человек.

Отличительные особенности: Программа одноуровневая, включает изучение основ техники стрельбы, правильную постановку корпуса, рук и ног, правильное прицеливание и стрельбу на различных дистанциях с классического лука. Программа предусматривает не только обучение навыкам, знаниям и умениям, связанных с физкультурно-спортивной направленностью, но и развитие коммуникативной компетенции и самоанализа учащихся.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия организованы с использованием форм и методов, максимально учитывающих возрастные особенности детей. Формы контроля, способы оценки

достижений учащихся, продуктов их деятельности адекватны возможностям детей данного возраста. Занятия включают теоретическую и практическую подготовку, где особое внимание уделяется развитию физических качеств, самоконтролю и концентрации внимания, а также соблюдению техники безопасности.

Уровень программы ознакомительный.

Объем и срок освоения ДОП:

Программа рассчитана на 1 год (36 недель) обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю: по 1 академическому часу. Общее количество учебных часов за период обучения – 36 часов.

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий:

Ведущей **формой организации** обучения является учебно-тренировочное занятие, форма работы - групповая.

Наряду с групповой формой работы осуществляется применение дифференцированного подхода к детям, на основе их индивидуальных особенностей, разной результативности в освоении навыков стрельбы из лука.

Формы подведения итогов.

Способами определения результативности реализации Программы является тестирование сформированности умений и навыков стрельбы из лука, которое проводится в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации Программы являются:

- соревнования;
- сдача нормативов.

Цель, задачи и планируемые результаты

Цель Программы - формирование физически активного и здорового подрастающего поколения посредством освоения техники стрельбы из лука, развития моральных и волевых качеств, а также укрепления психофизического здоровья учащихся.

Задачи Программы:

Обучающие:

- Познакомить с историей возникновения и развития стрельбы из лука, включая её становление в Рязанской области.

- Ознакомить с основными правилами и техникой безопасности при обращении со спортивным инвентарем.
- Предоставить знания о принципах работы лука и стрел, а также научить правильной настройке оборудования перед стрельбой.
- Ознакомить с основами спортивной стрельбы из лука, с правилами и техникой выполнения упражнений.

Развивающие:

- Развить координацию движений, силу, выносливость и гибкость через выполнение упражнений.
- Формировать навыки самоконтроля и концентрации внимания на выполнении двигательных задач.
- Способствовать развитию коммуникативных навыков через взаимодействие в группе.

Воспитательные:

- Воспитывать инициативность, самостоятельность, чувство ответственности.
- Прививать ценности здорового образа жизни и важности регулярных физических нагрузок.
- Формировать уважительное отношение к окружающим через совместную работу и спортивные соревнования.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- Воспитание инициативности, самостоятельности, чувства ответственности.
- Привитие ценностей здорового образа жизни и важности регулярных физических нагрузок.
- Формирование уважительного отношения к окружающим через совместную работу и спортивные соревнования.

Метапредметные:

- Развитие координации движений, силы, выносливости и гибкости через выполнение упражнений.
- Формирование навыков самоконтроля и концентрации внимания на выполнении двигательных задач.
- Развитие коммуникативных навыков через взаимодействие в группе.

Предметные:

- Знакомство с историей возникновения и развития стрельбы из лука, включая её становление в Рязанской области.
- Знакомство с основными правилами и техникой безопасности при обращении со спортивным инвентарем.
- Ознакомление с принципами работы лука и стрел, а также умение правильной настройки оборудования перед стрельбой.
- Ознакомление с основами спортивной стрельбы из лука, с правилами и техникой выполнения упражнений.

Воспитательная работа

Воспитание играет ключевую роль в формировании у детей устойчивого интереса к физической активности и здоровому образу жизни через занятия стрельбой из лука. Это помогает развивать физические, эмоциональные и социальные качества, такие как дисциплина, уверенность в себе и умение работать в команде.

Цель воспитательной работы: формирование у детей устойчивого интереса к физической активности и здоровому образу жизни через занятия стрельбой из лука, развитие дисциплинированности, уверенности в себе, коммуникативных навыков и уважения к окружающим.

Воспитательные задачи данной программы с учётом её направленности:

1. **Воспитание положительного отношения к физической активности и здоровому образу жизни.** Учащиеся осознают значимость регулярных тренировок и правильного питания для поддержания здоровья.
2. **Развитие уверенности в себе через преодоление трудностей и достижение личных результатов.** Дети учатся ставить перед собой цели и достигать их, преодолевая трудности и развивая настойчивость.
3. **Развитие коммуникативных навыков через групповые игры и упражнения.** Совместные тренировки способствуют улучшению взаимодействия между детьми, формируют навыки сотрудничества и взаимопомощи.
4. **Формирование уважения к тренеру, сверстникам.** Уважительное отношение к окружающим становится основой успешного командного взаимодействия и спортивного духа.

Воспитательная работа в рамках реализации программы осуществляется в соответствии с утверждённым планом (Приложение 5), который направлен на изменение как уровня воспитанности каждого ученика, так и характера взаимоотношений внутри коллектива.

Методы и средства воспитания:

Для достижения поставленных целей используются различные методы и средства:

- Учебные занятия, беседы и наглядные пособия помогают детям лучше понять основы стрельбы из лука и освоить необходимые навыки.
- Нравственное воспитание включает формирование нравственного сознания, использование положительного примера, поощрение положительных действий и предупреждение негативных поступков.
- Упражнения позволяют закрепить полученные знания и навыки на практике.

Правильная организация работы с детьми способствует укреплению их физического здоровья, развитию интереса к спорту и появлению стремления вести активный образ жизни.

Методологические и методические принципы воспитания:

- Приоритет общечеловеческих ценностей, национальной идеи и личности.
- Гуманистический подход, учитывающий интересы и потребности учеников.
- Воспитание в процессе спортивной деятельности.
- Сочетание требовательности с уважением к личности учащихся.
- Единство обучения и воспитания.
- Воспитание в коллективе и через коллектив.

Эти принципы обеспечивают комплексный подход к воспитанию, способствуя гармоничному развитию личности ребенка.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	
1.Теоретические знания					
1.1	Организационная часть. Задачи образовательного процесса. История и развитие вида спорта	2	1	1	Беседа
1.2	Спортивный инвентарь для занятий стрельбой из лука	2	1	1	Беседа
1.3	Техника безопасности при проведении занятий.	2	1	1	Беседа, тест
1.4	Основы здорового образа жизни.	4	2	2	Беседа
2.Общая физическая подготовка					
2.1	Общеразвивающие упражнения	6	-	6	Наблюдение
2.2	Кроссовая подготовка	4	-	4	Нормативы
2.3	Силовая подготовка с использованием резиновых жгутов	4	-	4	Нормативы
2.4	Спортивные игры	4	-	4	Наблюдение
3.Специальная физическая подготовка					
3.1	Стрельба из лука на дистанции.	6	-	6	Нормативы
3.2	Промежуточная аттестация	2	-	2	Контроль- ные нормативы, тест
	ВСЕГО ЧАСОВ:	36	5	31	

Содержание учебного плана

Тема 1. Теоретические знания

1.1 Организационная часть. Задачи образовательного процесса. История и развитие вида спорта

Теория: Основные задачи группы, особенности проведения занятий, прогнозируемые результаты обучения, формы текущего и итогового контроля освоения знаний. История и развитие вида спорта.

Практическая деятельность: Посещение тира.

1.2 Спортивный инвентарь для занятий стрельбой из лука.

Теория: Оружие: луки, стрелы. Характеристика материальной части оружия: луков, стрел, наконечников для стрел, оперения, хвостовиков, тетивы, прицельных приспособлений, полочек, кликеров, плунжеров и т.п. Снаряжение лучника: индивидуальные средства защиты (крага, напальчник, нагрудник), колчан, бинокль.

Практическая деятельность: Знакомство с луком изучение матчасти (экипировка) на наглядном примере.

1.3 Техника безопасности при проведении занятий.

Теория: Изучение правил поведения в тире. Техника безопасности на занятиях во время стрельбы в помещении и на улице. (Приложение 2)

Практическая деятельность: Применение теоретических знаний на практике, самоконтроль.

1.4 Основы здорового образа жизни.

Теория: Понятие «здоровый образ жизни», вредные привычки, причины возникновения и их последствия. Правильное построение режима дня. Основы рационального питания и его влияние на жизни человека.

Практическая деятельность: Проведение дискуссии. Составление распорядка дня и рациона.

Тема 2. Общая физическая подготовка

2.1 Общеразвивающие упражнения

Практическая деятельность: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на разные группы мышц.

2.2 Кроссовая подготовка

Практическая деятельность: Выполнение упражнений: бег на различные дистанции, прыжковые упражнения, растяжку и другие элементы, которые способствуют развитию быстроты, выносливости, гибкости, силы и ловкости.

2.3 Силовая подготовка с использованием резиновых жгутов

Практическая деятельность: Выполнение силовых упражнений с использованием эластичных жгутов. Выполнение упражнений на укрепление мышечного скелета.

2.4 Спортивные игры

Практическая деятельность: Проведение спортивных игр, направленных на развитие координации, скорости реакции, командного взаимодействия и других важных навыков.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

3.1 Стрельба из лука.

Практическая деятельность: Стрельба на различных дистанциях с использованием разных мишеней.

3.2. Промежуточная аттестация

Практическая деятельность: Сдача теста и нормативов.

Условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Календарный учебный график (Приложение 1).

Формы контроля

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:
Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный - выполнение упражнений.

Итоговый - сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация:

- по итогам реализации программы — апрель-май 2025 г.

Форма проведения: сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы представлены в приложении 3.

Методическое обеспечение программы

При обучении стрельбе из лука используют следующие общепедагогические принципы.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает учет индивидуальных особенностей лучника в зависимости от этапа многолетней подготовки, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования основ техники и тактики стрельбы из лука;

- приобретение навыка в организации и проведении тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативов ОФП;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- обучение технике и тактике стрельбы из лука,
- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов.

В основе системы спортивной тренировки лежит принцип **всесторонней физической подготовки** (ВФП), составными частями которого является общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП). Каждая из частей имеет свои задачи, средства, методы, свою специфику.



Рис. 1 Принципиальная схема физической подготовки стрелка из лука

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления стрелков, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена.

Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств лучника и обогащающей арсенал его двигательных навыков.

Высокий уровень общей физической подготовленности помогает учащемуся легче переносить тренировочные нагрузки, длительное время поддерживать высокий уровень работоспособности, быстрее восстанавливаться после утомительной работы, достигать высоких результатов.

Выполнение на тренировочных занятиях и соревнованиях продолжительных по времени однородных упражнений требует значительных физических усилий, большого нервного напряжения, что приводит к утомлению, как правило, способствующему снижению эффективности спортивной деятельности и провоцирующему возникновение и закрепление ошибок в технике выполнения выстрела.

Стрелку из лука, обладающему средними физическими данными, часто по силам те физические нагрузки, которые обеспечивают достаточно высокое мастерство. Но

многолетние наблюдения за ведущими стрелками и результаты исследовательских работ дают основание утверждать, что быстрый рост мастерства и продолжительная, что немаловажно, успешная деятельность характерна для тех, кто обладает хорошими и отличными физическими данными.

Такие учащиеся отличаются ярко выраженной координированностью, легче переносят тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее восстанавливаются, в том числе и с помощью упражнений из других видов спорта: бега, плавания, спортивных игр и т.д.

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

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

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для избранного вида спорта.

Средствами специальной физической подготовки являются основные, специальные подготовительные и специальные корригирующие упражнения.

К основным относятся непосредственно сама стрельба в тренировочных и соревновательных условиях. Специальные подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к стрельбе из лука и представляют собой в основном различные сочетания имитаций, как отдельных элементов, так и выстрела, в целом выполняемые с резиновым жгутом, луком и с помощью тренажерных устройств. Специальные корригирующие упражнения оздоровительной направленности используются для устранения возможных негативных изменений, возникающих у стрелков в процессе тренировок и соревнований.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Оборудованный тир.
2. Лук в сборе (по количеству учащихся).
3. Колчан со стрелами (по количеству учащихся).
4. Крага, напалечник, веревочка, удерживающая лук (по количеству учащихся).
5. Щиты для стрельбы из лука.

Информационные источники

Литература:

1. Книга знаменитого корейского тренера KiSikLee "TotalArchery". На русском языке <http://www.archery-sila.ru/> . 2011.
2. Основы теории и методики физической культуры, А.М.Максименко, Москва, 2001.
3. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения. Учебное пособие. Ю.Н.Шилин, Москва, 2011,- 280.

4. Спортивная стрельба, учебник для институтов физической культуры, под ред. А.Я.Корха, Москва, ФиС, 1987.
5. Стрельба из лука для начинающих. Брайн Дж. Сорреллс. 2012г.
6. Стрельба из лука, программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, М.Д.Князева, Н.А.Калиниченко, В.И. Полухин, Москва, 1977.
7. Стрельба из лука: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006.
8. Шилин Ю.Н. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука – М.: Изд. Редак.- издательского отдела РГАВК, 1997.
9. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелков из лука. - М.: Изд. Редак.- издательского отдела РГАФК, 1995.

Электронные ресурсы:

1. Интернет Правила соревнований <http://www.archery.su/>. 2011г.
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).
3. 2 Официальный интернет-сайт Российской федерации стрельбы из лука (<http://http://www.archery.su/>).
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).

Приложение 1

Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Точно в цель» на 2024- 2025 учебный год

Продолжительность учебного года по программе
с 09 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года.

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года		36 недель
Продолжительность учебной недели		6 дней согласно расписанию каждой группы
Количество учебных дней		36 дней
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	09.09.2024-31.12.2024
	2 полугодие	12.01.2025-31.05.2025
Возраст детей		10-12 лет
Продолжительность занятия		1 академический час
Режим занятий		1 раз в неделю
Годовая учебная нагрузка		36 часов
Промежуточная аттестация		Апрель-май 2025 года

Приложение 2

Техника безопасности

1. Общие положения:

1.1 Настоящие правила техники безопасности обязательны для соблюдения (выполнения) всеми лицами, организующими и принимающими участие в тренировочном процессе и (или) соревнованиях по стрельбе из лука.

1.2 К стрельбе из лука допускаются только лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.3 Обязательным для детей является предоставление медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий стрельбой из лука.

1.4 Стрелки, зрители, или иные лица не выполняющие требования правил техники безопасности, игнорирующие замечания тренера, инструктора, подлежат немедленному удалению со стрельбища или из тира.

1.5 Лук и (или) арбалет считается заряженным, если на тетиве установлена стрела. С этого момента лук и (или) арбалет может быть направлен только в пол или в сторону мишеней.

1.6 Заряжать и взводить лук можно только на линии стрельбы и строго в направлении мишеней.

1.7 Ремонт, настройка и проверка работоспособности инвентаря производится в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности.

1.8 Подход к мишеням разрешается только по окончании стрельбы всеми стрелками, по команде педагога.

1.9 В процессе стрельбы стрелок обязан следить за техническим состоянием оружия и спортивного инвентаря и незамедлительно сообщать обо всех недостатках и неисправностях педагогу.

1.10 При извлечении стрел из щита, стрелок обязан убедиться в отсутствии возможности нанесения травмы стрелой, людям, находящимся рядом с ним.

1.11 При возникновении плохого самочувствия, получении травмы, необходимо прекратить занятия и поставить в известность тренера или инструктора.

1.12 Участвуя в соревнованиях, все участники обязаны знать, и соблюдать правила проведения соревнований, выполнять команды (требования) тренера и (или) инструктора.

2. *Во время занятий стрельбой из лука категорически запрещается:*

2.1. Пользоваться луком, спортивным инвентарем без разрешения педагога.

2.2. Направлять оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Ни в коем случае не направляйте лук и (или) инвентарь на людей!

2.3. Стрелять без средств индивидуальной защиты: краги, напальчника.

2.4. Производить выстрел вертикально вверх, вниз, в сторону от направления стрельбы (от щитов).

2.5. Стрелять из лука и (или) арбалета вертикально вверх, и (или) вхолостую.

2.6. Стрелять из лука (арбалета) не предназначенными для них стрелами и (или) прочими предметами.

2.7. Оставлять лук и (или) инвентарь без присмотра.

2.8. Прикасаться к чужому луку и (или) инвентарю без разрешения владельца.

2.9. Самостоятельно разбирать и собирать луки и релизы, снимать и устанавливать полки, прицелы, тетивы.

2.10. Выносить с рубежа, переносить заряженное оружие.

2.11. Направлять оружие, в каком бы состоянии оно не находилось: не заряженное, не исправное, разобранное, в сторону людей (человека).

2.12. Игнорировать команды и указания педагога.

2.13. Передавать оружие, спортивный инвентарь для стрельбы из лука другим лицам без уведомления и (или) разрешения педагога.

2.15. Присоединять к луку дополнительные аксессуары (предметы) и использовать их при стрельбе из лука.

2.16. Зрителям приближаться к стрелкам ближе чем на 2 метра.

2.17. Шуметь, отвлекать стреляющих, вести себя не адекватно.

Приложение 3

Оценочные материалы

Нормативы по физической и спортивной подготовке

Контрольные упражнения	Нормативы (юноши / девушки)
Общая физическая подготовка (ОФП)	
Бег на 30 м (с)	Ю: 5.7–5.1 / Д: 5.3–6.0

Контрольные упражнения	Нормативы (юноши / девушки)
Общая физическая подготовка (ОФП)	
Прыжки в длину с места (см)	Ю: 180–150 / Д: 165–135
Метание теннисного мяча (150 г), м	Ю: 33–24 / Д: 22–16
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Ю: 7–3 / Д: —
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Ю: 28–13 / Д: 14–7
Специальная физическая подготовка (СФП)	
Натяжение лука (личного оружия) до касания тетивой подбородка (кол-во раз)	Ю: 25–15 / Д: 25–15
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки (с)	Ю: 20–15 / Д: 20–15
Удержание лука в натянутом положении (3 серии × 6 раз, отдых 60 с)	Ю: уд. 5 с / от. 20 с Д: уд. 5 с / от. 20 с
Спортивная подготовка	
Упражнение 12 м (30+30 выстрелов)	Ю: 200–100 / Д: 200–100

Критерии уровней освоения программы

Критерий	Высокий уровень	Средний уровень	Минимальный уровень
Теоретические знания	Полное понимание всех аспектов: история, правила, безопасность, техника стрельбы.	Понимание основных концепций, но возможны незначительные ошибки или пробелы.	Ограниченное представление, частые ошибки, требуется дополнительное объяснение.
Практические навыки	Легко выполняет все упражнения, точные попадания на разных дистанциях.	Выполняет большинство упражнений, но возможны затруднения в сложных элементах.	Значительные трудности, частые промахи, неуверенное обращение с инвентарем.
Физическая подготовка	Высокие результаты в ОФП и СФП, хорошая координация, сила и выносливость.	Достаточный уровень, но требуется работа над отдельными качествами.	Слабая подготовка, сложности даже в базовых упражнениях.

Основные требования для разработки структурно-функциональных моделей организации отдельного выстрела, серии выстрелов и стрелкового упражнения в целом

При разработке структурно-функциональной модели организации отдельного выстрела из лука (обычно используемой в стрельбе) рационально рассматривать выполнение основных действий по реализации выстрела, предварительно подразделив его на три фазы.

1-я фаза – фаза предварительной подготовки к выстрелу

Включает в себя действия стрелка с момента начала принятия предварительной изготовки (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 (до подбородка, кончика носа и т.п.).

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, т.к. тренер не имеет возможности находиться рядом со стрелком.

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. Самооценка 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 выполнения натяжения лука.
13. Самоконтроль приема основной изготовки.
14. Самооценка надежного упора в лук.

15. Саморегуляция точности основной изготровки.
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 изготровки 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 обычных условиях.

Для этого на тренировке, желательно в помещении (по возможности без явных помех), тренер регистрирует временные характеристики отдельных фаз выстрела и отдельных его элементов, уточняя первоначальную программу организации выстрела в облегченных условиях.

Затем необходимо выявить основные факторы, которые могут негативно влиять на эффективность подготовки к выстрелу и его выполнения.

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 выстрела) в различных условиях соревнований и тренировок.

Полученные тренером результаты должны сопоставляться с их оценкой самим стрелком (стрелками), и таким путем выявляется негативное влияние на действия стрелка. Как правило, по характеру эти факторы подразделяют на **внешние** и **внутренние**.

Примерный перечень внешних факторов:

- 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.
- Неожиданное изменение освещения.
- Неожиданная поломка какого-либо компонента материальной части оружия или экипировки и т.д.

Примерный перечень внутренних факторов:

- 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 натягивании тетивы.
- 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 ранжировать 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.

Приложение 5

План воспитательной работы

Месяц	Мероприятие	Формат	Описание
Сентябрь	«Знакомство без границ»	Игровой тренинг	Командные игры и упражнения на сплочение группы. Рефлексия: что помогает работать в команде?
Октябрь	«Экологический десант»	Акция	Уборка территории парка/сквера. Флешмоб на тему экологии.
Ноябрь	«Кино о силе духа»	Просмотр и обсуждение фильма	Просмотр мотивирующего фильма о преодолении трудностей. Дискуссия.
Декабрь	«Новогодний мастер-класс»	Творческая мастерская	Изготовление новогодних украшений или открыток для детских домов/пенсионеров.
Январь	«Карьера в спорте»	Встреча с чемпионом	Беседа с успешным спортсменом о пути к победам, трудностях и секретах успеха
Февраль	«Сила духа»	Урок мужества	Ко Дню защитника Отечества: встреча с военными
Март	«Для милых дам»	Творческая акция	Изготовление подарков и открыток
Апрель	«День здоровья»	Спортивный праздник	Эстафеты, конкурсы на ловкость, викторина о ЗОЖ

Месяц	Мероприятие	Формат	Описание
Май	«Память поколений»	Патриотическая акция	Ко Дню Победы: участие во всероссийских акциях