Аннотация методических разработок к рабочей программе дополнительного образования "Стрельба из лука"

Методическая литература:

1. «Основы олимпийского выстрела». Наглядно-методическое практическое пособие для начинающих стрелков и тренеров. Пособие разработано инициативной группой от Российской Федерации стрельбы из лука.
2. «Техника стрельбы из лука», Шилин Ю.Н. к.п.н., доцент РГУФК. www.archery-sila.ru/teoriya/texnika-strelby-iz-luka
3. «Total Archery: Inside the archer», Kisik Lee

**Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки.**

*В процессе обучения на первом этапе предусматривается:*

• формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к стрельбе из лука;

• ознакомление с целями, задачами физической культуры и спорта, их значением в жизни человека; с возникновением и развитием стрельбы из лука в Древнем мире и средние века;

• укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков из лука;

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

• ознакомление с мерами безопасности при обращении с оружием и правилами поведения в тирах и на стрельбищах, формирование умений их выполнения;

• ознакомление с материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.);

• ознакомление с прицельными приспособлениями (устройство, назначение, правила обращения);

• ознакомление с общими понятиями и правилами прицеливания; разновидностями мишеней;

• ознакомление 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;

• ознакомление с обязанностями и правами участника соревнований, условиями выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований;

• участие в классификационных соревнованиях и выполнение нормативов третьего и второго взрослых разрядов;

• ознакомление с целью и задачами разминки, овладение простейшими общеразвивающими и специальными упражнениями, входящими в разминку;

• общее ознакомление с понятием «внимание» и его назначением для успешного выполнения выстрела из лука;

• общее ознакомление с опорно- двигательным аппаратом человека;

• ознакомление с общими правилами гигиены, закаливания, режима дня, пагубным воздействием вредных привычек ( курение, алкоголь и др.);

• выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке и уборке мест занятий; по показу упражнений ОФП;

• выполнение поручений главного судьи при подготовке к соревнованиям и в процессе их проведения.

**Техническая подготовка**

*Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.*

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

**Техническая подготовленность** спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;

- использование предметных и других ориентиров;

- звуко- и светолидирование;

- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

**Средства и методы**, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений. Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

**Техника безопасности**

В зависимости от условий и организации занятий, а так же условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Соблюдение правил безопасности является надёжной гарантией от несчастных случаев, обеспечивает установленный порядок во время занятий стрельбой, способствует достижению высоких результатов.

Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира/стрельбища возлагается на лиц, уполномоченных организовывать и проводить занятия стрельбой.

Ответственность за порядок в тире и на стрельбище, за соблюдением мер безопасности во время стрельбы возлагается на руководителя (тренера, инструктора).

Лица, допущенные к самостоятельным занятиям по индивидуальному графику, несут личную ответственность за соблюдение настоящих правил.

Все спортсмены и тренеры должны неукоснительно соблюдать правила безопасности и требовать этого от других участников тренировочного процесса.

К занятиям спортивной стрельбой из лука допускаются только лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и правилам стрельбы. Обязательным является предоставление медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий стрельбой из лука с визой врача психоневролога.

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

- Пользоваться учебным или спортивным инвентарем без разрешения тренера;

- Стрелять из неисправного оружия;

- Стрелять слева ,сзади или спереди от стреляющего;

- Производить выстрел вертикально вверх, выше ограждений, в сторону от направления стрельбы;

- Выносить с линии огня заряженное оружие;

- Направлять оружие в каком бы состоянии оно не находилось: незаряженное, учебное, неисправное, разобранное) в сторону от линии стрельбы;

- Направлять оружие в независимо от его состояния в сторону людей;

- Оставлять без присмотра снаряжение и инвентарь;

- Находиться на стрельбище или в тире в нетрезвом состоянии;

- Передавать инвентарь для стрельбы другим лицам без уведомления или разрешения тренера или инструктора;

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

Заключительные положения:

- Подход к мишеням разрешается только по окончании стрельбы по команде тренера или инструктора;

- Если тренировка проходит на открытом стрельбище, то возможно организовать стрельбу с разных дистанций. При этом все спортсмены ведут стрельбу с одной линии, а разность дистанций обеспечивается перестановкой щитов на необходимые расстояния;

- В процессе тренировки стрелок обязан следить за техническим состоянием инвентаря и незамедлительно сообщать о всех недостатках и неисправностях тренеру или инструктору;

- При плохом самочувствии, получении травмы необходимо прекратить занятия и поставить в известность тренера или инструктора;

- При несчастном случае, происшедшем во время стрельбы, следует немедленно оказать пострадавшему медицинскую помощь, при необходимости вызвать врача, поставить в известность местные органы внутренних дел;

- Спортсмены, не выполняющие требования техники безопасности, игнорирующие замечания тренера или инструктора, подлежат немедленному удалению со стрельбища или тира.