

Пояснительная записка

Стрельба из лука-вид спорта, в котором производится стрельба из специального приспособления-лука-стрелами на точность попадания в мишень. Победителем является спортсмен или команда, набравшая за определенное количество выстрелов максимальное число очков, согласно правилам соревнований. С 1900 года является олимпийским видом спорта.

Отличительной особенностью стрельбы из лука как вида спорта является максимальная индивидуализация работы со спортсменами начиная с уровня учебно-тренировочных групп, что обусловлено необходимостью индивидуальной подгонки спортивного инвентаря, особенностями психики, биомеханики и тактильной чувствительности спортсмена. При организации работы необходимо учитывать и обеспечение безопасности спортсменов и окружающих во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Этим объясняется специфика организации учебного процесса.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Стрельба из лука» составлена в соответствии с Федеральными законами «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-Ф3 и о «Физической культуре и спорте» от 04.12.2007 г. №329-Ф3,а также нормативно-правовых документов, регламентирующих работу спортивных школ в системе образования РФ с учетом Методических рекомендаций, утвержденных Минспортом РФ 12.05.2014 г.

Минимальный возраст для зачисления-10 лет

Программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса стрелков на следующих этапах подготовки:

-спортивно-оздоровительный этап.

Занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются необходимые объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением ,усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам подготовки.

Спортивная подготовка проводится по дисциплине Классический лук. Поэтапное распределение учебной нагрузки, целенаправленно воздействуя на организм и личность спортсменов, направлено на достижение определенных целей:

-укрепление здоровья, повышение уровня развития физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями и с учетом специфики данного вида спорта.

-освоение основных элементов техники и тактики стрельбы для достижения максимальных и стабильных результатов.

-развитие и совершенствование специализированных психических качеств, лежащих в основе выполнения сложно-кординационных и точностных движений, определяющих эффективность техники и тактики стрельбы из лука в соревновательных условиях.

-формирование личностных качеств, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих общепринятым нормам морали, гражданской и спортивной этики.

-повышение уровня знаний в области материальной части оружия, мер безопасности при обращении с ним, правил поведения в местах проведения стрельб и доведения их выполнения до автоматизма.

-формирование устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям стрельбой из лука, на основе которого можно было бы обеспечить соблюдение спортивного режима, создающего базу для повышения уровня спортивного мастерства.

Для достижения этих целей необходимо использование четко ориентированных средств, методов и установок, находящихся между собою в определенной взаимосвязи и соподчинении.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Разделы программы взаимосвязаны, их смысловое содержание направлено на воспитание гармонично развитых личностей, готовых к трудовой, спортивной, оборонной и другим общественно-полезным видам деятельности.

При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры могут по своему усмотрению вносить необходимые изменения в сроки ознакомления с отдельными темами программы. Однако важно, чтобы в итоге полный объем установленной информации был изучен и усвоен.

Настоящая программа состоит из трех частей. Первая часть программы-нормативная, включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся,общефизической,специально-физической,технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам занятий для каждого этапа подготовки.

Вторая часть программы-методическая, включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам занятий и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировок, организации медицинского и психологического контроля и управления.

Третья часть программы посвящена системе контроля и зачетным требованиям: контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам занятий. Программный материал отражен в разделах по теоретической,общефизической,специально-физической,технико-тактической,теоретической,психологической и соревновательной подготовке.

Представлены также разделы, в которых раскрыто содержание востановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке, в пределах объема тренировочных часов, в зависимости от года занятий, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, контрольные и переводные нормативы по годам занятий.

 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

При разработке учебного плана учитывается режим тренировочных занятий из расчета 34 недель. Минимальный возраст лиц для зачисления, учебная нагрузка, требования к количественному и качественному составу групп подготовки представлены в таблице 1.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться следующие условия:

-не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

-не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

 1.2.Комплектование групп спортивной подготовки.

Комплектование групп спортивной подготовки проводится в соответствии с нормативами их численного и качественного состава по результатам отборочных или контрольно-переводных испытаний. Количественный состав групп определяется в соответствии с Табл.1 данной Программы.

Группы начальной подготовки комплектуются из числа кандидатов по результатам отборочных испытаний, соответствующих требованиям по общей физической подготовленности в стрельбе из лука. При отборе следует также учитывать отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям стрельбой из лука, а для детей также наличие согласия родителей и успеваемость в общеобразовательной школе.

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице 2.

Комплектование групп производится по итогам контрольно-переводных испытаний при условии выполнения нормативных требований, приведенных в таблице 2-4.

 1.3.Режимы тренировочной работы.

Важным условием успеха тренера в работе со стрелками является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

-строгой преемственности задач, средств и методов построения занятий;

-постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

-тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

-строгого соблюдения принципа-от простого к сложному.

Основные формы осуществления спортивной подготовки:

-групповые и индивидуальные тренировочные занятия;

-работа по индивидуальным планам;

-тренировочные сборы;

-участие в соревнованиях;

-инструкторская и судейская практика;

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на различных этапах представлено в таблице 5.Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 6.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется тем,что отличительной особенностью стрельбы из лука как вида спорта является максимальная индивидуализация работы со спортсменами,что обусловлено необходимостью индивидуальной подгонки спортивного инвентаря,индивидуальными особенностями психики,биомеханики и тактильной чувствительности спортсменов.Индивидуальная форма занятий широко используется на всех этапах подготовки,причем на каждом последующем этапе подготовки объем индивидуальной работы увеличивается.

Подготовка стрелков из лука характеризуется определенными особенностями,которые необходимо учитывать при организации тренировочного процесса:

1.Иметь многолетний характер,учитывая постепенное и стабильное увеличение спортивных результатов,исключая неоправданные перегрузки организма.

2.Строиться с учетом возраста,пола,этапа,периода подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена; обеспечивать постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок,предусматривая необходимые фазы отдыха;

3.Строиться на основе всестороннего физического развития,с соблюдением рационального режима тренировок и отдыха, гигиены,быта и комплексного контроля над состоянием здоровья, функциональным состоянием и уровнем подготовленности.

Многолетняя подготовка стрелков осуществляется поэтапно. Процесс подготовки на первом этапе в группах начальной подготовки включает в себя:

-формирование сознательного отношения к занятиям физической культуры и стойкого интереса к стрельбе из лука;

-ознакомление с целями, задачами физической культуры и спорта,их значением в жизни человека,историей возникновения и развития стрельбы из лука;

-укрепление здоровья и закаливание организма;

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

-ознакомление с мерами безопасности при обращении с оружием и правилами проведения в тирах и на стрельбищах;

-ознакомление с материальной частью(лук,стрелы,комплектующие);

-ознакомление с общими понятиями и правилами прицеливания,разновидностями мишеней;

-ознакомление с общими сведениями о выстреле,элементах техники его выполнения;

-ознакомление с понятиями кучность,разброс,отрывы,СТП(средняя точка попадания),несовмещение,совмещение,обучение расчету поправок и внесению необходимых изменений в прицельное приспособление;

-общее ознакомление с понятиями точка прицеливания,район прицеливания,район колебаний,ожидание,сохранение рабочего состояния до,во время и после выстрела;овладение умением выполнять выстрел в районе колебаний, не ожидая его и сохраняя рабочее состояние при подготовке к выстрелу,во время и после его выполнения;

-овладение умением произвольного расслабления пальцев,удерживающих тетиву(выпуск);

-разучивание элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом и луком на укороченных дистанциях,выполнение одиночных выстрелов и серий 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 юношеских разрядов;

-ознакомление с целями и задачами разминки,овладение простейшими общеразвивающими и специальными упражнениями,входящими в разминку;

-общее ознакомление с понятием «внимание» и его значением для успешной стрельбы из лука;

-общее ознакомление с опорно-двигательным аппаратом человека,правилами гигиены,закаливания,режима дня,пагубным воздействием вредных привычек на организм человека(курение,алкоголь,наркотики и т.д.);

-выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке и уборке мест занятий,показу упражнений ОФП;

-выполнение поручений главного судьи при подготовке к соревнованиям и во время их проведения.

На втором этапе спортивной специализации спортивная подготовка включает в себя:

-укрепление интереса к занятиям стрельбой из лука;

-усвоение сведений общего и специального характера о физической культуре как о части общей культуры общества,важнейшем средстве укрепления здоровья и развития организма человека;истории развития стрельбы из лука в СССР,России и за рубежом;о воспитательном значении стрельбы из лука;о Единой спортивной классификации,спортивных разрядах и званиях;

-дальнейшее укрепление здоровья и закаливание спортсменов;

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

-закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах и на стрельбищах,закрепление навыков их выполнения;

-расширение и углубление знаний о выстреле из лука и элементах техники его выполнения;

-формирование умения выполнения выстрела в районе колебаний,без ожидания;

-формирование 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 тз лука;

-увеличение специализированной тренировочной нагрузки(количества выстрелов и имитационных упражнений,сокращение интервалов отдыха);

-совершенствование выполнения отдельных элементов выстрела;

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

-развитие внутреннего контроля(умение «слушать себя»)в процессе выполнения выстрела;

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

-ознакомление с понятием «самоконтроль»,необходимостью контроля психоэмоционального состояния,правилами ведения дневника;

-ознакомление с деятельностью и значением сердечно-сосудистой и дыхательной систем;усвоение общих сведений о гигиене одежды,обуви,жилища,мест занятий спортом;об уходе за телом,кожным покровом пальцев руки,выполняющей удержание и выпуск тетивы;о гигиене сна;о естественных факторах природы:солнце,воздух,вода;о режиме питания;о пагубном влиянии вредных привычек(алкоголь,курение,наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экраном телевизора и монитором компьютера;

-выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта; умение в разминке показать упражнения общефизической направленности(первый год обучения) и проводить первую часть разминки в присутствии тренера;

-показать основные элементы техники выстрела из лука; оказывать помощь младшим в изучении материальной части оружия; находить ошибки в действиях товарищей и помогать исправлять их; пропагандировать стрельбу из лука среди товарищей по школе;

-участие в классификационных и календарных соревнованиях;

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

-участие в работе судейской коллегии, выполнение различных поручений по организации и проведению соревнований; работа в качестве судьи и помощника судьи различной направленности.

Примерное распределение времени на различные виды подготовки по годам обучения и максимальный объем тренировочной нагрузки представлены в таблице

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Разделы подготовки | СО  |
| 1 | Теоретическая подготовка |  10 |
| 2 | ОФП |  30 |
| 3 | СФП |  40 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка |  98 |
| 5 | Психологическая подготовка |  15 |
| 6 | Участие в соревнованиях |  5 |
| 8 | Контрольно-переводные нормативы |  май |
| 9 | Восстановительные мероприятия |  6 |
| 10 | Общее количество часов |  204 |

 1.5 Структура годичного цикла

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам-основным структурным блокам планирования.

Макроцикл-это большой тренировочный цикл, обычно годичный, связанный с развиитем, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов и мезоциклов.

В каждом макроцикле выделяются три периода-подготовительный,соревновательный и переходный. Подготовительный период направлен на становление спортивной формы-создание прочного фундамента(общего и специального)подготовки к основным соревнованиям и участия в них,совершенствования различных сторон подготовленности.В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности,обеспечивается интегральная подготовка,проводится непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.Переходный период(период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок,на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период(период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:общеподготовительный(базовый) и специально подготовительный.

Общеподготовительный этап.Основные задачи этапа-повышение уровня физической подготовленности спортсменов,совершенствование физических качеств,лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта,изучение новых сложных соревновательных программ.Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет,как правило,6-9 недель.

Этап состоит из двух мезоциклов.Первый мезоцикл(длительность 2-3 микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.Второй мезоцикл(длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый – направлен на решение главных задач этапа.В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств,однонаправленных частных объемов интенсивных средств,развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап.На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки,объемы,направленные на совершенствование физической подготовленности и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период(период основных соревнований).Основными задачами этого периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний,которых у квалифицированных спортсменов обычно бывает не более 2-3.Все остальные соревнования носят как тренировочный,так и коммерческий характер:специальная подготовка к ним,как правило,не проводится.Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период обычно делится на 2 этапа:этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы и этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов.На этом этапе длительностью 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности,выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений.В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту.На этом этапе решаются следующие задачи:

-восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

-дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

-создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

-моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

-обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности(физической,технической,тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель.Он обычно состоит из 2-х мезоциклов.Один из них(с большой суммарной нагрузкой)направлен на развитие качеств и способностей,обусловливающих высокий уровень спортивных достижений,другой-на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях,с учетом специфики вида спорта,состава участников,организационных,климатических и прочих факторов.

Переходный период.Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла,а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.Эти задачи определяют продолжительность переходного периода,состав применяемых средств и методов,динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки ,на котором находится спортсмен,системы построения тренировки в течение года,продолжительности соревновательного периода,сложности и ответственности основных соревнований,индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками.По сравнению с подготовительным периодом объем работы снижается примерно в 3 раза,уменьшается число занятий в течение недельного микроцикла до 3-5,не планируются занятия с большими нагрузками.Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается,уменьшается объем средств активного отдыха,увеличивается число общеподготовительных упражнений.Это позволяет сделать более плавный переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только восстанавливает силы после прошедшего макроцикла,но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предыдущего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами.Одни из них связаны со спецификой вида спорта-структурой эффективной соревновательной деятельности,структурой подготовленности спортсменов,сложившейся в данном виде спорта системой соревнований;другие-с этапом многолетней подготовки,закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п.;третьи-с организацией подготовки(в условиях централизованной подготовки на местах),климатическими условиями,материально-техническим уровнем(тренажеры,оборудование и инвентарь,восстановительные средства,специальное питание и т.п.)

Микроцикл-это малый цикл тренировки,чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью,включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе.Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода,а также после болезни.

Базовые микроциклы(общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок.Их основные цели-стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов,решение главных задач технико-тактической,физической,волевой,специальной психической подготовки.В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально подготовительные и модельные.

Специально подготовительные микроциклы характеризуются средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью,направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях,шлифовку технико-тактических навыков и умений,специальную психическую подготовленность.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента с процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена.Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким,чем в предстоящем соревновании(правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Подводящие микроциклы.Содержание этих микроциклов может быть разнообразным.Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям,особенностям его подготовки к главным стартам на заключительном этапе.В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки.В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых,контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности.Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена.Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов,широкое применение в них средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы имеют основной режим,соответствующий программе соревнований.Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта,общим числом стартов и паузами между ними.В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами,непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями,а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами.

Тренер-преподаватель самостоятельно планирует продолжительность этапов подготовки и распределение мезоциклов для каждого этапа в зависимости от сроков основных соревнований.

 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В последние годы все большее значение придается системному подходу к вопросам организации и управления подготовкой квалифицированных спортсменов.Под системой подразумевается целостная совокупность элементов и связей,объединенных на основе целевой функции.Основными системными принципами являются:

-целостность,

-структерность,

-иерархичность,

-взаимозависимость системы и среды,

-множественность описания каждой системы.

Принципиальная схема системы подготовки стрелка из лука представлена на рис.1.

 2.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

 2.1.1.Система подготовки.

Подготовка стрелков от новичков до спортсмена высокого класса предполагает достижение ими определенного спортивного результата на различных этапах обучения и совершенствования,каждый из которых имеет свою цель и задачи.Для достижения цели и поставленных задач в многолетней подготовке стрелка из лука используются соответствующие принципы,методы и организационно-методические формы проведения занятий.

Конечная цель подготовки стрелка сводится к участию в соревнованиях.Основной формой подготовки к ним является тренировка,которая представляет собой специализированный процесс,направленный на овладение программным материалом,повышение уровня психомоторных качеств и улучшение функционального состояния организма стрелка.Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивному соревнованию,направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности,обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных результатов.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки стрелка из лука:

-теоретическая,

-техническая,

-физическая,

-психологическая,

-тактическая,

-интеллектуальная.

В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих частей не проявляется изолированно.Они объединены в сложный комплекс,направленный на достижение максимально возможных спортивных результатов.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

1.Освоение техники и тактики стрельбы из лука.

2.Совершенствование двигательных качеств и повышение уровня функциональных систем организма,обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижения планируемых результатов.

3.Воспитание необходимых моральных и волевых качеств.

4.Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.

5.Приобретение теоретических знаний и практического опыта,необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

В узком смысле тренировка является одной из форм занятий,направленной на подготовку к соревнованиям-совершенствование технико-тактического мастерства,моральных и специальных психических качеств и т.д.В случае,если в тренировке идет изучение нового материала и одновременно продолжается совершенствование уже освоенного,то такое занятие называется тренировочным.

Тренировочные занятия по степени направленности подразделяются на следующие типы:разминочные,учебные,тренировочные,ОФП,СФП,контрольные,модельные,восстановительные.

С учетом происходящих изменений методика тренировки в стрельбе из лука находится в постоянном развитии.Ее можно охарактеризовать рядом показателей,составляющих динамику нагрузок на различных этапах подготовки.К таким показателям относятся:

-количество тренировок в неделю,

-время одного тренировочного занятия,

-количество выстрелов в одном тренировочном занятии,

-количество чистого времени,затраченного на выполнение всех выстрелов в одной тренировке-моторная плотность,

-время,затраченное на холостую стрельбу и имитацию выстрела,отнесенное к общему времени одного тренировочного занятия,

-количество времени,затраченного на занятия по ОФП,

-количество времени,затраченного на занятия по СФП,

-количество контрольных стрельб,

-количество соревнований в год.

 2.1.2.Основы методики обучения технике стрельбы 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 тренировочного процесса.

Основными методами начального обучения являются методы целостного и расчлененного упражнения.Их сущность состоит в том,что в начале 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.Естественно,что при начальном обучении параметры материальной части оружия-сила натяжения лука,вес,длина- должны соответствовать физическим возможностям занимающихся,их антропометрическим особенностям.

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

1.Обучение прицеливанию как процессу,т.е.изучение изготовки,натяжения лука,управления дыханием,собственно прицеливания-совмещения прицельных приспособлений-,последующее наведение и удержание оружия на мишени.

2.Обучение выполнению выпуска отдельно от изготовки,а затем вместе с ней.

3.Освоение прицеливания как целостного процесса и выполнения выпуска 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 обучение технике выполнения выстрела происходит в облегченных условиях-отсутствуют временные ограничения для выполнения выстрела,стрельба ведется с коротких дистанций,интервалы отдыха позволяют стрелку полностью восстанавливать свою работоспособность и т.д.По мере овладения техникой стрельбы условия постепенно усложняются.

Лучшему усвоению действий стрелка способствует выполнение специально подобранных упражнений-натяжение и удержание лука,выполнение протяжки за кликер без выпуска тетивы,стрельбы с закрытыми глазами,стрельба на кучность,на совмещение средней точки попадания и т.д.

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

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

2.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 постепенено усложняющихся условиях.Обеспечение вариативности выполнения выстрела в зависимости от условий стрельбы и индивидуализации техники в соответствии с особенностями стрелков.

3.Закрепление и совершенствование элемента,выполнение его 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:

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

2.Переходить к изучению последующего элемента техники выстрела-при условии непараллельного метода-только после освоения предшествовавшего.

3.Начинать изучение нового элемента техники при благоприятном функциональном состоянии.

4.На каждом последующем занятии закреплять умения выполнения отдельных элементов.

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

6.Сообщать регулярную срочную информацию о правильности выполнения элементов,действий.

 2.1.3 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

 *Общие требования безопасности*

К учебно-тренировочным занятиям в тире или на стрельбище допускаются обучающиеся,прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по обеспечению безопасности и профилактике травматизма во время занятий по стрельбе из лука.

Обучающиеся должны соблюдать правила безопасности при обращении со стрелковым и вспомогательным оборудованием,установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий в стрелковом тире или на стрельбище возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

-травмы при использовании неисправного стрелкового оборудования

-травмы при неправильном использовании вспомогательного оборудования,инструментов и тренажеров

-травмы при нарушении правил пользования стрелковым оборудованиям,а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха

-травмы из-за несоблюдения разграничительной полосы при стрельбе на различные дистанции

-травмы из-за несоблюдения учащимися правил поведения во время учебно-тренировочных занятий и соревнований

-травмы при извлечении стрел из щитов.

Занятия в стрелковом тире или на стрельбище необходимо проводить в спортивной одежде,при этом тетива не должна цеплять детали одежды,а также в нескользкой спортивной обуви.

В помещении спортшколы должна быть медицинская аптечка.укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности,знать места расположения первичных средств пожаротушения.

При использовании тренажеров учащиеся должны быть проинструктированы по безопасному их использованию.

О каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю,который сообщает о несчастном случае администрации учебного заведения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Во время занятий учащиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви,правила личной гигиены.

Лица,допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса,привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка.

 *Требования безопасности перед началом занятий*

-Тщательно проветрить стрелковый тир.

-Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

-Проверить исправность стрелкового и вспомогательного оборудования.

-Ознакомиться с правилами безопасности при занятиях стрельбой из лука.

 *Требования безопасности во время занятий для обучающихся*

Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки.Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

Нельзя превышать установленную тренером нагрузку.Переутомление во время занятий может привести к травмам.

Нельзя использовать неисправное стрелковое и вспомогательное оборудование.При возникновении неисправности занятие должно быть приостановлено до ее устранения.

На учебно-тренировочных занятиях избегайте столкновений,шума,суетливости.

Ремонт стрелкового и вспомогательного оборудрвания должен проводиться тренером-преподавателем,оружейником или под их руководством.Инструменты и приспособления для ремонта должны быть исправны.Если ремонт проводится учащимся под руководством тренера-преподавателя или оружейника,учащийся должен быть подробно проинструктирован о порядке действий и требованиях безопасности.

Во время занятий следует строго соблюдать правила безопасности при тренировочных занятиях в зале и на открытом воздухе:

-При групповых занятиях стрельба может проводиться на различных дистанциях с общей или раздельной линией стрельбы.При стрельбе с общей линии расстояние между стрелками должно быть не менее 1 метра.При стрельбе с раздельной линией стрельбы ширина разграничительной полосы,одтеляющей одну дистанцию от другой,должна быть не менее 10 метров.

-При расстановке мишеней на площадке или в зале следует придерживаться правила:более дальние дистанции находятся слева.

-Ставить стрелу в тетиву можно только когда зона мишеней и все пространство перед ними будет свободно от людей.

-Во время стрельбы не разрешается переходить площадку перед стреляющими.

-Растягивать лук со стрелой можно только с линии стрельбы и в направлении мишеней.

-Во время стрельбы,когда лук находится в растянутом положении,запрещается разговаривать с другими спортсменами или поворачиваться в сторону.

-Окончив стрельбу,необходимо отойти назад от линии стрельбы и дождаться,пока остальные лучники закончат стрельбу.

-Идти к мишени разрешается только всем одновременно и только по разрешению руководителя стрельбы-тренера,инструктора,судьи.К мишени запрещается подходить всем одновременно,стрелы вынимаются по очереди.

-При подходе к мишеням и отходе от них разрешается двигаться только по прямой.

-Категорически запрещается стрелять вверх,в воздух.

-При приближении к щиту нельзя толпиться,отвлекаться во избежание травмирования глаз.

-При извлечении стрел из щита следует придерживать щит одной рукой

-Нельзя передавать свой лук или стрелы кому-либо.Вы несете за них ответственность

-Во время соревнований учащемуся запрещается:

 +растягивать лук,находясь вне линии стрельбы,

 +производить стрельбу без сигнала,

 +во время опробования луков до начала соревнования на линии стрельбы растягивать

 лук со стрелой.

 *Меры безопасности в обращении с луком,стрелами и технике стрельбы:*

-Неодходимо следить за тем,чтобы в луке не было трещин,расслоений материала.Нельзя пользоваться неисправным луком.

-Хранить лук следует в специально оборудованных шкафах или чемоданах для транспортировки в разобранном виде.

-Необходимо регулярно проверять тетиву-нет ли на ней перетершихся нитей,надрывов и потертостей.

-Во избежание обрыва тетивы и поломка лука нельзя отпускать тетиву без стрелы.

-Не следует применять лук,который спортсмену не по силам.

-Необходимо избегать использования стрел,имеющих трещины или расслоения.Проверять стрелы нужно после каждой серии.

-Необходимо пользоваться стрелами соответствующей длины для данного спортсмена.Нельзя стрелять слишком короткими стрелами.

-Если стрела соскользнула с полочки во время растягивания лука,необходимо спокойно вернуться в исходное положение и начать снова,не следует подправлять стрелу пальцем и продолжать растягивать лук-стрела может сорваться.

-Надо следить за тем,чтобы хвостовая часть стрелы не зажималась между пальцами,особенно в момент отпускания тетивы.

-При стрельбе всегда необходимо надевать защитную крагу на предплечье руки и напалечник.

-После окончания серии необходимо уйти с линии стрельбы и оставить лук за линией безопасности-5 метров назад от линии стрельбы.

Внимательно слушайте и выполняйте все команды тренера-преподавателя,не предпринимайте самостоятельно никаких действий.

Запрещается заниматься с распущенными длинными волосами и в свободной одежде.

Не отвлекайтесь во время стрельбы.не разговаривайте и не задавайте вопросов человеку,который находится на линии стрельбы.

При ухудшении самочувствия,сильной усталости следует немедленно сообщить тренеру.

Соблюдайте чистоту и порядой в местах проведения тренировочных занятий и соревнований.Ставя луки после окончания серии,оставляйте проходы для людей.

Выполняйте требования безопасности во время занятий.Помните,что спортивный лук является оружием,и выполнение этих простых правил сохранит Вашу жизнь и здоровье.

Выполнение требования техники безопасности во время занятий обязательно для всех учащихся и тренеров.

 *Требования безопасности в аварийных ситуациях*

При возникновении неисправности в стрелковом оборудовании необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При возникновении плохого самочувствия сообщить тренеру-преподавателю.При получении учащимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения,оказать первую помощь пострадавшему,отправить его при необходимости в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся,сообщить о пожаре в ближайщую пожарную часть и приступить к тушению с помощью первичных средств пожаротушения.

 *Требования безопасности по окончании занятий*

Проверить исправность стрелкового оборудования,пересчитать стрелы.Разобрать лук.убрать лук,стрелы и снаряжение в шкафы для хранения.Навести порядок.

Проверить противопожарное состояние тира.

 *Требования безопасности во время соревнований*

Участники соревнований должны неукоснительно соблюдать правила соревнований,требования судей и вспомогательного персонала.Нарушение правил соревнований может повлечь причинение вреда здоровью самого участника и окружающих.

Организаторы соревнований должны строго соблюдать требования к размещению спортоборудования и спортинвентаряБограждению и обеспечению зоны безопасности,наносить разметку,информировать зрителей о правилах поведения на соревнованиях,опасных факторах,путях эвакуации.

 .

 2.2.Рекомендации по планированию спортивных результатов

Если при использовании физических упражнений без спортивных целей реализуется лишь некоторая степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму. И хотя этот максимум индивидуально различен, закономерным является стремление каждого возможно дальше пройти по пути спортивного совершенствования. Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений-от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона.

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обусловливает так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки-повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

Данная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов спортивного совершенствования. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки, тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации- установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной мере до тех пор,пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы.Таким образом,общий принцип прогрессирования приобретает в области спортивной подготовки особое содержание.Его нужно понимать как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливает прогресс спортивных достижений.Это обеспечивается неуклонным повышением объема интенсивности тренировочных нагрузок,постепенным усложнением требований,предъявляемых к подготовке спортсмена.Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий,которые позволяют ему овладеть все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками.

Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности спортсмена,особенно юного,обеспечивая неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

Согласно этой схеме выделяют волны следующих масштабов-рис.2:

-малые,характеризующие динамику нагрузок в микроциклах,которые охватывают несколько дней.

-средние,выражающие общую тенденцию нагрузок нескольких малых волн в пределах мезоциклов тренировок.

-большие,характеризующие общую тенденцию средних волн в период больших циклов тренировки.

Искусство строить спортивную тренировку в немалой мере состоит именно в том,чтобы правильно соразмерить все эти волны друг с другом,т.е. обеспечить необходимое соответствие между динамикой нагрузок в микроциклах и более общими тенденциями тренировочного процесса,характерными для тех или иных его этапов или периодов.

 2.3.Требования к организации и проведению врачебно-

 педагогического,психологического и биохимического контроля

 2.3.1.Врачебно-педагогический 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-для стрелков высокой категории.

 *Контроль за уровнем функционального состояния*

Основной задачей контроля является определение способности организма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки.Контроль за функциональным состоянием лучника осуществляется по следующим показателям:устойчивость системы стрелок-оружие-мишень,точности мышечно-суставной чувствительности,точности воспроизведения временных параметров,скорости двигательной реакции,внимания,ЧСС,АД,и т.д.

Методы контроля:

-анкетирование,опрос,

-педагогическое наблюдение,

-тестирование.

Анкетирование и опрос проводятся с целью отбора различных мнений.Эффективность этого метода во многом определяется желанием спортсмена отвечать на поставленные вопросы,его интеллектуальным развитием.

Поэтому стрелка необходимо убедить в необходимости его ответов и формулировать вопросы таким образом,чтобы они не вызывали затруднений.Педагогические наблюдения различаются по характеру.Они бывают активными и пассивными.При пассивном методе наблюдение ведется за стрелками в различных ситуациях,создаваемых жизнью.Активный метод используется в условиях,специально созданных для наблюдения.Для того,чтобы получить более точную и полную информацию,тренер должен заранее определить задачи и методы наблюдения.

Тестирование проводится с помощью следующих методов:

-треморометрия,треморография,

-определение точности восприятия временной,мышечной и суставной чувствительности,

-определение скорости двигательной реакции,

-регистрация свойств внимания,

-пульсометрия,

-регистрация артериального давления и др.

 *Контроль за способностью восстановления после тренировок и соревнований*

При большом объеме интенсивности и частоте многолетних тренировочных и соревновательных нагрузок не все спортсмены обладают способностью к быстрому восстановлению.Естественно,что стрелки,обладающие высокой скоростью восстановительных процессов,имеют больше возможностей для быстрого роста своих достижений.

Учет и анализ показателей функциональных состояний проводится регулярно на основе накопленных данных в результате самоконтроля,бесед,анкетирования,тестирования.Полученные показатели сравниваются с запланированными,выявляется их соответствие или расхождение и в случае необходимости проводится коррекция в системе подготовки.

 *Контроль за уровнем подготовленности*

Для осуществления полноценного контроля за всеми уровнями подготовленности лучника необходимо определить ведущие элементы технико-тактических действий,физические и психические качества,интеллектуальные возможности,а также установить количественные оценки сторон подготовленности.Все эти качественные и количественные характеристики должны быть строго дифференцированы для соответствующей квалификации стрелков,периода и этапа подготовки.

Психологическая подготовленность во многом оценивается качеством выступления стрелка на соревнованиях.Специальные психические качества лучника во многом зависят от типологических особенностей,основных черт характера,направленности личности,от стабильности психических процессов и способности управлять психическим состоянием,переносить специфические нагрузки,от состояния сенсорных и мыслительных процессов.

Физическая подготовленность.В качестве ориентира для определения уровня общей физической подготовленности можно использовать контрольные нормативы,предусмотренные программой по стрельбе из лука для спортивных школ.

Уровень развития специальных физических качеств стрелка из лука-статическая и силовая динамическая выносливость,координация,устойчивость системы стрелок-оружие-мишень и др.-целесообразно контролировать с помощью упражнений-тестов.

Техническая подготовленность характеризуется четкостью,согласованностью и эффективностью выполнения технических элементов и движений.степенью кучности стрельбы,результативностию,величиной разницы в оценке между отметкой выстрела с фактическим попаданием в мишень.

Тактическая подготовленность может контролироваться по времени,затраченному стрелком на выполнение одиночного выстрела,серии выстрелов в различных условиях.Необходимо анализировать характер и время пауз отдыха,темп,ритм стрельбы в зависимости от воздействия внешних и внутренних факторов на спортсмена,степень рациональности принятых решений и эффективности выполненных действий,тактических приемов и т.д.

Интеллектуальная подготовленность.Для выявления степени интеллектуальной подготовленности необходимо комплексное исследование всех интеллектуальных способностей,а также знаний спортсмена.Для этого используют следующие приемы:

1.Устный опрос и проверку домашних заданий интеллектуального характера.

2.Метод независимых характеристик - определение интеллектуальной подготовленности стрелка им самим,другими стрелками,тренером,психологом команды.

3.Определение кратковременной зрительной памяти.

4.Определение продуктивности оперативной памяти.

5.Определение логичности мышления.

6.Определение интенсивности и устойчивости внимания.

7.Определение интенсивности и быстроты протекания мыслительных процессов.

8.Определение степени распределения внимания.

9.Определение простой и сложной реакции на свет и звук.

10.Определение реакции на движущийся объект.

Важнейшим дополнением к педагогического контролю может и должен служить самоконтроль стрелка.

Самоконтроль-это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем,функциональным состоянием,переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок,подготовленностью физической,технической и психологической.Самоконтроль дает информацию,дополняющую данные,полученные при обследованиях.

Тренер и врач должны объяснить стрелку,каковы цель и форма ведения дневника,что следует отражать в записях.

Велико воспитательное значение самоконтроля,так как при его использовании совершенствуются личностные качества:организованность,собранность,обязательность,дисциплинированность,исполнительность,развивается способность анализировать и сопоставлять факты,делать выводы,вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки,но и на отдыхе.

Данные педагогического.врачебного контроля,а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.Если спортсмен увидит,что его информация помогла тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс,периведшие к положительным результатам,то он будет с большей ответственностью проводить регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма,тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена,чтобы избежать отрицательного влияния утомления,возможного переутомления и перетренированности.

Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок.Для этого можно использовать методики,фиксирующие данные о чувстве времени,мышечной памяти,скорости оценки зрительной информации.Эти обследования проводятся врачом при помощи спортсменов старших групп.Тренер остро нуждается в тех данных,которые может дать только спортивный врач.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся,но и принимать активное участие в планировании тренировочного процесса,опираясь на методические основы и достижения спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

-систематическое обследование занимающихся стрельбой из лука и своевременное выявление признаков утомления.

-проведение общеукрепляющих,профилактических,восстановительных и лечебных мероприятий.

-осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

-медико-санитарное обслуживание учебно-тренировочных сборов и соревнований.

-контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов.

-наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха спортсменов.

-контроль за спортивным и лечебным массажем.

-участие в планировании учебно-тренировочного процесса группы и спортсменов-разрядников.

-проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами,санитарно-просветительной работы с занимающимися и их родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

-углубленной медицинское обследование-УМО-проводится дважды ,в начале и конце учебного года,в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлинник с привлечением специалистов разных профилей.Оцениваются состояние здоровья,физического развития,уровень функциональных и резервных возможностей.По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки:уточняются объемы и интенсивность нагрузок,сроки изменений тренировочного режима,даются рекомендации по профилактике,восстановительным мероприятиям,лечению,мерам повышения витаминной обеспеченности.

-этапное комплексное обследование-ЭКО-,являясь основной формой,используется для контроля за состоянием здоровья,динамикой тренированности стрелка и оценкой эффективности системы подготовки,рекомендованной по результатам УМО,при необходимости внесения поправок,дополнений,частичных изменений.Проводятся – раза в годичном тренировочном цикле во время и после физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности.Измеряются частота сердечных сокращений,артериальное давление,проводятся орто-,клинопробы,электрокардиография,треморография,рефлексометрия,различные корректурные пробы,стабилография,критическая частота световых мельканий.

-текущее обследование-ТО-проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса,функциональном состоянии организма спортсмена,эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль-необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач,стоящих перед тренером-педагогом:укрепление здоровья юного стрелка из лука.Так как необходима уверенность в том,что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий,врачебный контроль должен осуществляться постоянно.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера,кабинета врачебного контроля поликлинники,врачами спортивной школы.На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца,в которую заносятся данные медицинских обследований.Хранится мед.карта в личном деле занимающегося.

 2.4.Психологический контроль

Почти все психоэмоциональные состояния.сопровождающие спортивную деятельность,имеют свои признаки и симптомы.Целый ряд этих симптомов может быть зарегистрирован с помощью аппаратурных методов или выявлен с помощью наблюдения,в т.ч.самонаблюдения за поведением стрелка.Симптомы могут быть физиологическими-ЧСС.АД,уровень адреналина и т.д.- и психическими-чувство паники,неуверенности,утомления,комфорта,потеря самоконтроля и т.д.Многие из этих симптомов имеют внешние проявления:напряженные мышцы лица,скованность движений,потливость,суетливость,чрезмерная разговорчивость,вялость,сонливость и т.д.Другие носят внутренний характер-тошнота,головокружение,неуверенность в своих силах и т.д.Как правило,все вопросы.связанные с оптимизацией психоэмоциональных состояний,как со стороны тренера,так и со стороны стрелка,решаются в процессе общей психологической подготовки путем формирования сильного спортивного характера и правильного отношения к различно сложным ситуациям и явлениям,сопровождающим спортивную деятельность.Однако иногда при участии в особо ответственных для спортсмена соревнованиях или когда по каким -либо причинам были допущены пробелы в его подготовке,могут возникать ситуации,в которых стрелок замечает у себя проявление каких-либо симптомов,характеризующих неблагоприятное для него состояние,способное снизить эффективность его деятельности.В этом случае он может самостоятельно воспользоваться приемами и методами оптимизации этого состояния,устранения его симптомов и управления своим поведением.В том случае,если стрелок сам не способен справиться с неблагоприятными симптомами или добиться полной мобилизации сил для обеспечения высокопродуктивной деятельности,все мероприятия,связанные с регуляцией его психического состояния и управление поведением.берет на себя специалист-тренер,психолог,врач и т.д.Симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением стрелка из лука может быть экстренным-в случае внезапности возникновения непредвиденной неблагоприятной ситуации- и регулярным-для дополнительного обеспечения уровня психологической готовности перед выступлением,поддержания его в процессе соревнований и т.д.Однако оно представляет собой комплекс дополнительных ауто- или гетеровоздействий,направленных на коррекцию психических состояний и поведения спортсменов.

Симптоматическое управление и самоуправление могут также применяться до,в процессе и после соревнований,до,в процессе и после тренировок стрелков из лука,а также в тех случаях,когда спортсмен испытывает трудности со сном,общением и т.д.Для успешности проведения данных мероприятий необходимо специальное обучение спортсменов,тренеров,привлечение специалистов,создание специальной материальной базы-аппаратура,кабинет саморегуляции и т.д.

 2.4.3.Биохомический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам,перетренировке,а также патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ,что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов-продуктов обмена веществ-которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики.Поэтому в спорте наряду с медицинским,педагогическим,психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.В практике спорта высших достижений обычно проводят комплексные научные обследования спортсменов,дающие полную объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма в целом,его готовности выполнять физические нагрузки.

 2.5.Программный материал для практических занятий

 *Период: СО- первый год обучения*

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

-ознакомление с элементами техники с использованием резинового жгута

-стрельба на дистанции 3-5 метров

-учебная стрельба на дистанции 10метров

-учебная стрельба на дистанции 18метров

-освоение упражнений 12 метров-30+30 выстрелов+финал,18 метров-30+30 выстрелов+финал

-соревновательная деятельность:упражнения 12м-30+30 выстрелов+финал,18метров-30+30 выстрелов+финал

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

-кроссовая подготовка

-строевые упражнения

-общеразвивающие упражнения

-элементы акробатики

-силовая подготовка с использованием гантелей,резиновых жгутов

-подтягивание,сгибание и разгибание рук в упоре лежа

-спортивные игры

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

-натяжение лука до касания тетивой подбородка

-удержание лука в натянутом положении в позе изготовки

-удержание лука в натянутом положении в позе изготовки ,три серии по 6 раз,с интервалом отдыха между сериями 60сек.

 *Период:СО-второй год обучения*

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

-ознакомление с элементами техники с использованием специальных тренажеров

-изготовление,ремонт спортивного инвентаря для занятий стрельбой из лука

-стрельба на дистанции 3-5-метров

-стрельба на дистанции 18 метров

-соревновательная деятельность(упражнения 12м(30+30выстр.)+финал;18м(30+30выстр)+финал)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

-кроссовая подготовка

-общеразвивающие упражнения

-силовая подготовка с использованием гантелей,резиновых жгутов

-подтягивание,сгибание и разгибание рук в упоре лежа

-спортивные игры

-упражнения на гибкость,координацию,устойчивость

-упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ подготовка

-натяжение лука(личного оружия)до касания тетивой подбородка

-удержание лука в натянутом положении в позе изготовки

-удержание лука в натянутом положении в позе изготовки (3 серии по 6 раз,интервал отдыха между сериями 60сек)

Основы методики обучения технике выполнения выстрела из лука описаны в разделе 2.1.2.Программы

 *Период:СО-третий год обучения*

 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

-физическая культура и спорт в России

-обзор состояния и развития стрельбы из лука в России и в мире

-краткие сведения о строении и функциях организма человека,влияние физических упражнений

-гигиена,закаливание,режим и питание спортсмена

-врачебный контроль,самоконтроль,первая помощь,спортивный массаж

-основы техники и тактики стрельбы из лука

-планирование спортивной тренировки

-правила соревнования пео современной стрельбе из лука

-спортивный инвентарь для занятий стрельбой из лука

 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

-совершенствование элементов техники стрельбы на дистанции 3-5 метров

-учебно-тренировочная стрельба на дистанциях 18м,25м,30м,50м,60м.70м,90м

-участие в соревнованиях

-изготовление,ремонт спортивного инвентаря для занятий стрельбой из лука

-судейская и инструкторская практика

 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

-кроссовая подготовка

-общеразвивающие упражнения

-упражнения на гимнастических снарядах

-силовая подготовка с использованием гантелей,резиновых амортизаторов,эспандеров

-силовая подготовка с использованием специальных тренажеров

-спортивные игры

 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

-специальные упражнения лучника с использованием утяжеленного оружия,специальных тренажеров,резиновых жгутов,набивных мячей и т.д.

 2.6.Рекомендации по организации психологической подготовки

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 реализовывать 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,новых и подчас неожиданных для него условиях.Это значит,что ему нужно будет эффективно осуществлять свою деятельность в тех ситуациях,в которых возможно,он раньше 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:

-психологическую подготовку к многолетнему тренировочному процессу;

-общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;

-специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;

-симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением стрелка из лука.

 *Психологическая подготовка к многолетнему*

 *тренировочному процессу*

Достижение высоких и стабильных результатов возможно,как правило,только в процессе многолетней систематической тренировки,характеризующейся большими объемами и высокой интенсивностью самой разнообразной по характеру и содержанию тренировочной работы.Для того,чтобы этот процесс был эффективным,стрелок из лука обязан на протяжении всей своей спортивной карьеры соблюдать общий и спортивный режим.

В связи с этим необходимо сформировать устойчивую направленность личности стрелка,заключающуюся в создании совокупности устойчивых мотивов,ориентирующих его многолетнюю спортивную деятельность и являющихся относительно независимыми от различных сложных ситуаций.

Для этого необходимо решить следующие основные задачи:

-формировать,подкреплять и постоянно развивать мотивы,ориентирующие лучника на преодоление регулярно возникающих трудностей,характеризующих практически каждодневные многолетние тренировки;

-формировать,актуализировать и совершенствовать мотивы,побуждающие стрелка из лука к напряженной многолетней соревновательной деятельности;

-создать благоприятное отношение к различным компонентам многолетнего учебно-тренировочного процесса в стрельбе из лука.

 *Общая психологическая подготовка стрелка из лука*

 *к соревновательной деятельности*

Общепризнано,что достижение высоких спортивных результатов определяется не только высоким уровнем физической,технической и тактической подготовленности.Для того чтобы наиболее полно и эффективно реализовать эти виды готовности в соревновательных условиях,стрелка необходимо специально психологически подготовить к напряженным условиям конкретной деятельности.В связи с этим целью общей психологической подготовки к соревновательной деятельности является формирование свойств личности стрелка из лука и таких психических состояний,которые могут обеспечить успешность и высокую стабильность выступлений.В процессе общей психологической подготовки к соревновательной деятельности решаются следующие задачи:

1.Формирование и совершенствование свойств личности: моральных,нравственных и идейныхустановок,мировоззрения,целеустремленности,активности,цельности,эмоционально-волевой сферы,мотивации занятий спортом вообще и стрельбой из лука в частности,разнообразных интересов и т.д.

2.Совершенствование психических процессов,определяющих успешность спортивной деятельности стрелка из лука:ощущений,восприятий,мышления,внимания,памяти,представления,воображения,волевых и эмоциональных процессов и т.д. с учетом специфики стрельбы из лука.

3.Обучение наиболее эффективным приемам и методам,применение которых направлено на формирование у спортсменов высокого уровня психологической подготовленности к соревновательной деятельности.

 *Специальная психологическая подготовка стрелка из лука*

 *к конкретному соревнованию*

Целью специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является формирование у стрелка из лука состояния психической готовности к участию в нем.

Для этого необходимо решить следующие основные задачи:

1.Обеспечить сбор наиболее полной,значимой и достоверной информации о предстоящих соревнованиях(регламент соревнований,место проведения,климатические условия в период проведения соревнований,наиболее вероятные метеорологические условия,характеризующие место проведения соревнований в данный период,состав команды соперника,вероятный уровень их подготовленности и т.д.

2.Определить состояние здоровья и общий уровень подготовленности самого стрелка(команды)на данном этапе подготовки

3.Сделать вероятностный прогноз уровня психической готовности лучника(команды) на момент участия в соревнованиях

4.Правильно определить цель,стоящую перед стрелком(командой) и сформировать адекватное отношение к ней.

5.Сформировать и актуализировать мотивы участия в данном конкретном соревновании

6.Организовать процесс вероятностного программирования предстоящей соревновательной деятельности.Он проводится в ходе разработки тактического плана действий стрелка(команды),имеет вероятностный характер(в силу отсутствия полной и достоверной информации) и представляет собой процесс мысленного представления(мысленное моделирование конкретной соревновательной деятельности)будущей деятельности в предполагаемых условиях

7.Обеспечить процесс восстановления и сохранения(поддержания)оптимального уровня нервно-психической активности на основе применения специальных приемов и методов саморегуляции неблагоприятных психоэмоциональных состояний.

Состояние психической готовности к соревнованию характеризуется следующими основными признаками:

-высокой помехоустойчивостью стрелка;

-уверенностью в своих силах;

-высокой стабильностью техники выполнения выстрела,связанной с ее помехоустойчивостью;

-стремлением полностью мобилизовать свои силы и упорно бороться за победу или добиваться максимально возможного на данный момент результата;

-адекватностью эмоционального состояния предстоящему соревнованию;

-высоким уровнем развития специализированных восприятий(чувство устойчивости,жесткости и надежности изготовки,надежности упора в лук,»десятки» и т.д.);

-адекватностью реагирования на складывающуюся ситуацию;

-способностью произвольно управлять своими действиями,чувствами,поведением.

Принято считать.что формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена в зависимости от предполагаемых условий данного соревнования

 2.7.Применение восстановительных средств

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер,включает в себя различные средства,при применении которых нужно учитывать возраст,спортивный стаж,,квалификацию и индивидуальные(возрастные)особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

-рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

-рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

-постепенное нарастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

-разнообразие средств и методов тренировки;

-переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

-чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

-изменение характера пауз отдыха,их продолжительности;

-чередование тренировочных дней и дней отдыха;

-оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

-оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

-оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

-упражнения для активного отдыха и расслабления;

-корригирующие упражнения для позвоночника;

-дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

-создание положительного эмоционального фона тренировки;

-переключение внимания,мыслей,отвлекающие мероприятия;

-внушение;

-психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

*Гигиенические средства*

-водные процедуры закаливающего характера;

-душ,теплые ванны;

-прогулки на свежем воздухе;

-рациональные режимы дня и сна,питания;

-витаминизация;

-тренировки в благоприятное время суток;

*Физиотерапевтические средства*

-душ:теплый(успокаивающий) при температуре 36-38гр. И продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный(тонизирующие) при температуре 23-28гр. и продолжительности 2-3мин;

-ванны-хвойные, жемчужные, солевые;

-бани 1-2раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90гр.,2-3 захода по 5-7мин(исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

-ультрафиолетовое облучение;

-кислородотерапия;

-массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание ,поколачивание, потряхивание.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая при этом

Дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому пополнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада.В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее. Эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе.

При составлении восстановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем-локального(местного).Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе полного совершенствования спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещение спортивных состязаний по популярным видам спорта,концертов,спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Применение восстановительных средств рекомендуется по следующему плану:

 Применение средств восстановления на различных

 этапах спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
|  Этап подготовки |  Средства восстановления |
| СО | ПедагогическиеПсихологические |

 2.8.Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия в спортивной школе проводятся в целях:

-пропаганды здорового образа жизни;

-воспитания в детях чувства спортивной справедливости и честности в достижении спортивных результатов;

-профилактики применения антидопинговых средств спортсменами.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Целевая группа | Мероприятие | Сроки проведения | Финансирование | Ответственные |
| 1 | Спортсмены | Ежегодныемедицинскиеосмотры | 2 раза в год | Бюджетное финансирование в рамках договора с ЛПУ «Порецкая ЦРБ» | Врачи Порецкой ЦРБ,тренеры-преподаватели МАУДО»ДЮСШ»Дельфин» |
| 2 | Спортсмены-участники соревнований | Допинг-контроль на всероссийских соревнованиях | По календарному плану | Минспорт России | Организаторы соревнований |
| 3 | Тренеры-преподаватели | Повышение информированности тренеров-преподавателей в области применения фармакологических средств и антидопинговое обучение | По плану курсов повышения квалификации | За счет бюджета субъекта РФ | Организаторы курсов повышения квалификации |
| 4 | Спортсмены | Антидопинговое воспитание в рамках теоретической подготовки обучающихся спортшколы | По плану тренеров-преподавателей | Отдельно не финансируется | Тренеры-преподаватели |
|  |  |  |  |  |  |

 2.9.Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач, стоящих перед тренерами детских спортивных школ,является последовательная подготовка занимающихся(учащихся)к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора. судьи по спорту. Инструкторская практика предполагает овладение умениями 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,работы по подготовке стрельбища(тира)к учебно-тренировочному занятию должны уметь выполнять поочередно все занимающиеся. График дежурств, составленный на месяц и более продолжительное время,должен висеть на доске объявлений. спортсмены должны 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 выполненно добросовестно. дежурные выступают в качестве помощника тренера.В конце тренировки при подведении итогов занятия тренер оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты.

За годы занятий стрельбой из лука спортсмены под руководством тренера должны научиться следующему:

*В группах СО:*

-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.

Кроме того,в учебно-тренировочном процессе необходимо 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.

Также стрелки из лука в процессе занятий должны под руководством тренера обучаться приемам отладки и подгонки различных компонентов материальной части оружия(намотка тетивы,наклейка оперения,установка хвастовиков и наконечников и т.д.) и мелкому ремонту инвентаря и экипировки.

 3.Система контроля и зачетные требования.

 3.1.Критерии подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной

 подготовки

Результатом реализации программы является:

1)На спортивно-оздоровительном этапе:

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники стрельбы из лука;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменов;

-отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий стрельбой из лука.

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности  | средний |
| Мышечная сила | значительный |
| Вестибулярная устойчивость | значительный |
| Выносливость | средний |
| Гибкость | средний |
| Координационные способности | значительный |
| Телосложение | незначительный |

 3.2.Виды контроля общей и специальной физической,спортивно-

 технической и тактической подготовки.

Контроль общей физической и специальной физической подготовки обучающихся проводится в виде промежуточной аттестации,порядок и сроки которой определяются локальным актом Учреждения.Оценка спортивно-технической и тактической подготовки спортсмена осуществляется по результатам его выступления на соревнованиях и выполнения нормативов спортивных разрядов и званий.Решение о переводе обучающегося на следующий этап спортивной подготовки принимается педагогическим советом Учреждения и утверждается приказом руководителя.Кроме нормативов,выполнение которых обязательно для перевода на следующий этап спортивной подготовки,для оценки общей и специальной физической подготовленности спортсменов могут использоваться следующие комплексы спортивных испытаний:

 Комплекс контрольных испытаний для оценки общей и спе-

 циальной физической подготовки спортсменов по этапам

 подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| виды подготовки и контрольные упражнения |  СО Весь период |
| ОФПБег на -60м,с ю д-100м,с ю д  | 10,0-10,410,4-11,0 |
| Кросс(без учета ювремени),м д |  |
| Прыжки в длину ю с разбега,см д | 330-340290-300 |
| Метание теннис- юного мяча,м д | 25-3016-18 |
| Подтягивание юна перекладине,кол-во раз д | 3-5 |
| Сгибание-разги- юбание рук в д упоре лежа | 8-106-8 |
| СФПНатяжение ю лука(личного д оружия)до касания тетивой подбородка,кол-во раз | 7-87-8 |
| Удержание юлука в натя- днутом положении в позе изготовки,с | 15-1814-15 |
| Удержание лука ю в натяну- удтом положении от в позе изготов-ки(3 серии по 6 д раз с интерва- удлом от- отдыха 60с;время удержания и отдыха,с) | 520520 |

 4.Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука.