

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ГЛОБУС»
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДСКОГО ОКРУГА г.УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

«Допущена»

Протокол педсовета № 1
От «31» августа 2021 г.



«Утверждаю»

директор МБОУ ДО ЦДТ «Глобус»

Галимов Р.Р.

«31» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«СТРЕЛЬБА ИЗ ТРАДИЦИОННОГО ЛУКА»

(возраст детей: 10-17 лет, срок реализации: 3 года)

Автор - составитель программы:

Муртазин Урал Хайруллович

педагог дополнительного образования

первой квалификационной категории

г. Уфа -2021г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы: «Стрельба из традиционного лука»

Название объединения: «Северные Амуры»

Автор программы, должность: Муртазин Урал Хайруллович - педагог дополнительного образования.

Организация, реализующая программу: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Центр детского творчества детей «Глобус» города Уфа.

Адрес организации, реализующей программу: РБ, г. Уфа, улица Комсомольская 79, кабинет 1-15, тел. +7 (347) 241-31-88.

Возраст детей: от 10 до 17 лет.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Год разработки: 2017 год.

Даты внесения изменений в программу: 2021 год

Вид программы: модифицированная.

Уровень реализации: дополнительное образование.

Уровень освоения: углубленный.

Формы обучения и виды занятий: индивидуальные, групповые. учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, беседа, лекция, игра, практическое занятие, самостоятельная работа, участие в соревнованиях, турнирах, реконструкциях.

Формы подведения итогов реализации программы: опрос, тестирование, контрольно-итоговые нормативы, участие в соревнованиях, турнирах, учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – углубленный.

Актуальность программы определяется тем, что в настоящее время в обществе происходят качественные изменения, которые затрагивают все сферы жизнедеятельности человека. Перед обществом, в первую очередь, стоит проблема личностного развития подрастающих поколений, в особенности детей старшего школьного возраста. Изменения, происходящие в обществе, по-разному влияют как на девушек, так и на юношей - одни легче социализируются, приобщаются к взрослой жизни после школы, а у других появляются крайне неопределенные представления относительно своего будущего, которые вызывают тревогу в отношении перспектив дальнейшего развития. Поиск новых средств и методов, способствующих формированию здоровой, активной личности, которая способна к самостоятельному регулированию своего поведения и действий, стремящейся к саморазвитию и к свободному определению себя не только в профессии, но и в обществе, и в культуре, спорте - достаточно актуальная задача психологической науки, как никогда обусловленная потребностями современного общества. В век тотальной глобализации народы многих стран пытаются сохранить корни и возродить традиции и особенности культуры своих предков. И это движение все сильнее заявляет о себе и на территории Республики Башкортостан. В настоящее время особенно актуальны вопросы патриотического воспитания молодежи. Стрельба из традиционного лука является старейшим искусством, которым владели наши предки. Глубокое изучение данного мастерства способствует воспитанию у подрастающего поколения чувства гордости за свой народ. Регулярные занятия стрельбой из лука формируют правильную осанку, развивают силу и координацию движений, учат сосредоточенности и концентрации на цели. Всё вышеперечисленное чрезвычайно полезно для воспитания морально и физически здорового человека.

Роль спорта в жизни ребёнка велика, и она напрямую связана с его здоровьем. Занимаясь спортом с раннего детства, ребенок растет более крепким и выносливым, его организм хорошо справляется с болезнями, простуды бывают реже. Занятия спортом полезны для иммунной системы ребенка. Ребенок, увлеченный тренировками, меньше времени тратит на бесполезные занятия, такие как игры на компьютере и бездумное пребывание на улице. У ребят появляются новые друзья, увлеченные тем же делом, новые интересы, стремления. Регулярные посещения спортзала и тренировки помогают ребенку лучше учиться. Ведь спорт помогает организму насытиться кислородом, который активизирует работу мозга. Кроме того, дисциплина на тренировках - это дисциплина в школе. Занятия благотворно сказываются на знаниях. В современном мире больше преобладают электронные игры, а данная программа предполагает обучение стрельбе из реального древнего

лука. Особенно важным в реализации данной программы является создание условий, благоприятствующих формированию патриотического сознания. Воспитание патриотизма – это важнейшая педагогическая задача нашего времени, а конкретно педагогов дополнительного образования. И чем глубже, полнее, ярче и содержательнее будут знания наших детей о родном крае, о его людях, тем более действенным скажутся они в формировании благородного нравственного чувства: интереса и любви к родному краю, глубокого уважения к патриотическим традициям земляков, республики и России в целом.

Новизна. Реализация себя в данной деятельности способствует развитию и формированию у обучающихся мотивации к успеху и развитию навыков рефлексивной деятельности. Рефлексия является одним из основных средств саморазвития, условием и способом личностного роста, т.к. позволяет человеку стать субъектом своей деятельности и критично относиться к ней и к самому себе не только в прошлом и настоящем, но и в далеком будущем. В общем, она позволяет посмотреть на свои действия со стороны и оценить их. Без мотивации к достижению успеха невозможно добиться больших результатов ни в одной осуществляемой деятельности.

Отличительной особенностью стрельбы из лука, как вида спорта, является максимальная индивидуализация работы с обучающимися, что обусловлено необходимостью индивидуальной подгонки спортивного инвентаря, индивидуальными особенностями психики, биомеханики и тактильной чувствительности обучающихся. При организации работы необходимо учитывать и обеспечение безопасности обучающихся и окружающих во время тренировочных занятий и соревнований. Этим объясняется специфика организации тренировочного процесса. Программа разработана на основе программы спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука», тренера-преподавателя Зварыкина А.В. ГБОУ СО ДО ОСШ.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе реализации программы у обучающихся формируется способность к самостоятельному общефизическому развитию, формируется психологическая устойчивость, осуществляется подготовка к защите Отечества. Включение именно в эту деятельность позволяет обучающимся в полном объеме раскрыть и проявить свой личностный потенциал, способности, самостоятельность, активность, целеустремленность, настойчивость, умение стратегически планировать свою деятельность, добиваться ожидаемых результатов, а самое главное уметь применять на практике полученные знания.

Цель: гармоничное развитие физических, волевых и морально-этических качеств личности посредством занятий стрельбой из традиционного лука.

Задачи:

Предметные:

-обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов стрельбы из традиционного лука

- обучение правилам поведения на занятиях
- обучение базовой техники стрельбы из традиционного лука

Метапредметные:

- развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное)
- приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности)
- развитие коммуникативных качеств
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков
- удовлетворение двигательной потребности

Личностные:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- создание условий для воспитания личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества),
- воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело;
- воспитание активной жизненной позиции, самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания.

Контингент обучаемых – 10-17 лет. Указанный возрастной период является благоприятным для проведения занятий по данной программе в рамках дополнительного образования. Выбор данной возрастной категории для освоения программы обуславливается психофизиологическими особенностями детей данных возрастов в восприятии материала, мотивации к учебной деятельности, коммуникативной и аналитической деятельности, сформированности мировоззрения.

В среднем школьном возрасте самооценка ребенка зависит от характера оценок, даваемых взрослыми успехам ребенка в различных сферах деятельности. В этом возрасте обучающиеся узнают многое о самих себе, об окружающем мире и отношениях с близкими людьми. На данном этапе обучения важными составляющими содержания деятельности дополнительного образования являются развитие коммуникативных способностей, формирование научно-популярной картины мира, этическое и эстетическое воспитание, развитие стремления к самосовершенствованию.

Общие требования безопасности. Очень важным при обучении стрельбе из лука соблюдение правил техники безопасности. Заниматься стрельбой могут только те лица, которые были проинструктированы по правилам техники безопасности и ведения стрельбы, и расписавшиеся в Журнале инструктажа по требованиям безопасности на занятиях и мероприятиях.

Форма обучения - групповая, возможна работа по подгруппам и индивидуально.

Режим занятий: Продолжительность занятий – 2 часа с переменами по 10 минут. 1 год обучения – 142 часа, 2 год обучения – 144 часа, 3 год обучения – 144 часа.

Формы обучения и виды занятий: индивидуальные, групповые. учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, беседа, лекция, игра, практическое занятие, самостоятельная работа, участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы. Подведение итогов реализации программы осуществляется в различных формах: опрос, тестирование, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, контрольные нормативы, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Индивидуальная форма занятий используется при начальном обучении, когда закладываются основы техники выполнения выстрела из лука и контроль со стороны педагога должен быть на достаточно высоком уровне. Поэтому часто применяется индивидуально-групповая форма проведения занятий, при использовании которой педагог, давая задание всей группе, особое внимание уделяет нескольким стрелкам. Иногда используется командный метод работы, предусматривающий подразделение одной группы на несколько небольших подгрупп, обучение в которых проводят помощники педагога.

Организация дистанционного обучения. При дистанционном обучении по программе используются следующие формы и виды занятий - видео-занятия, лекции, мастер-классы; - открытые электронные библиотеки, виртуальные музеи, выставки; - сайты по данному направлению; - тесты, викторины по изученным теоретическим темам; - адресные дистанционные консультации. В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber, WatsUp, ВКонтакте и т.д. В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию, демонстрируются способы практической деятельности, упор делается на ОФП. Получение обратной связи организуется в формате присылаемых в электронном виде фотографий готовых изделий и промежуточных результатов работы. Обучающиеся получают обратную связь через комментарии педагога (Мессенджер WhatsApp). Также проводится индивидуальная консультация (видеозвонок) Мессенджер WhatsApp. Дети выполняют задания, отправляют видео-задания педагогу, педагог размещает работы в общем чате группы. Учебно-методический комплекс включает электронные образовательные ресурсы для самостоятельной работы.

При необходимости возможна коррекция ДООП в цифровой формат для реализации образовательного процесса в дистанционной форме. Для этого проведена подготовка материала для дистанционного обучения: разработка,

подбор и размещение видеоматериала, вопросов теста, составление глоссария.

Прогнозируемые результаты

*По окончании первого года обучения обучающиеся **знают**:*

- основы истории развития стрельбы из традиционного лука в Башкирском крае, в стране и за рубежом;
- общие понятия и сведения о выстрелах, о правилах прицеливания, о разновидностях мишеней
- закономерности индивидуального развития человека, санитарно - гигиенические нормы, основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья, формы и средства организации самостоятельных занятий.

*По окончании первого года обучения обучающиеся **умеют**:*

- правильно стоять в стойке перед выстрелом
- пользоваться материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.);
- владеть произвольным расслаблением пальцев, удерживающих тетиву (выпуск), и плавного нажима на спусковой крючок или кнопку размыкателя;

*По окончании второго года обучения обучающиеся **знают**:*

- о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах и стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
- расширенные и углубленные знания о выстреле из лука и элементах техники его выполнения;
- общие сведения о гигиене одежды, обуви, жилища, мест занятий спортом. Об уходе за телом, кожным покровом пальцев руки, выполняющей удержание и выпуск тетивы; о пагубном действии вредных привычек (курение алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экраном телевизора;

*По окончании второго года обучения обучающиеся **умеют**:*

- пользоваться материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.);
- выполнять обязанности дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта; умение 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 их исправлять; пропагандировать стрельбу из лука среди товарищей по школе;
- в совершенстве выполнять отдельные элементы выстрела;

*По окончании третьего года обучения обучающиеся **знают**:*

- навыки стрельбы принципы стрельбы в движении
- о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах и стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
- расширенные и углубленные знания о выстреле из лука и элементах техники его выполнения;
- общие сведения о гигиене одежды, обуви, жилища, мест занятий спортом. Об уходе за телом, кожным покровом пальцев руки, выполняющей удержание и

выпуск тетивы; о пагубном действии вредных привычек (курение алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экраном телевизора;

По окончании третьего года обучения обучающиеся умеют:

- в совершенстве выполнять отдельные элементы выстрела при перемещении в пространстве
- пользоваться материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.);
- выполнять обязанности дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта; умение 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 их исправлять; пропагандировать стрельбу из лука среди товарищей по школе;
- в совершенстве выполнять отдельные элементы выстрела;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий на всех этапах обучения. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении занимающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать приобретенные умения и навыки для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями о развитии стрельбы из лука, технике и тактике стрельбы;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- коррекция телосложения, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- владение навыками при выполнении стрельбы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрельба из традиционного лука» ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Учебный план первого года обучения (142 ч)

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу	4	3	1	Опрос
2	История развития стрельбы из лука	2	1	1	Ознакомительный проект
3	История «Северных Амуров»	2	2		Интерактивная игра «Своя игра»
3	Физическая культура и спорт. Национальные игры	4	2	2	Тестирование
	Баллистика	4	2	2	Опрос
4	Техника и тактика стрельбы из традиционного лука	18	2	16	Контрольные стрельбы
5	Совершенствование техники стрельбы	14	4	10	Контроль быстроты заряжания лука очередной стрелой

6	Устойчивость системы «стрелок в движении – оружие – мишень» (С-О-М)	22	1	21	Контрольная стрельба. Рефлексия.
7	Выпуск	14	2	14	Контрольное тестирование навыка выпуска
8	Увеличение надежности выполнения выстрела	8	1	7	Контроль за навыком быстрого заряжания лука в движении
9	Повторение пройденного материала	14	4	10	Поединки дуэли
10	Тренировка мышц спины	4	1	3	Сдача видео с комплексом упражнений
11	Прицеливание	10	1	9	Опрос
12	Дыхание	2	1	1	Рефлексия
13	Стрельба при неблагоприятных погодных условиях и при неисправности оборудования	4	1	3	Опрос
14	Метод целостного упражнения	14		14	Контрольные стрельбы
15	Итоговое занятие	2	1	1	Внутренний турнир. Сдача контрольных нормативов
Итого:		142	40	102	

Содержание программы первого года обучения Тема №1 (4 ч)

Введение в образовательную программу.

1. Теория (3ч): Вводное занятие «Введение в образовательную программу»

Решение организационных вопросов, знакомство обучающихся с порядком и содержанием работы объединения, ознакомление с техникой безопасности, необходимым оборудованием, правилами поведения и распорядком работы, режим работы. Введение в курс программы: обзор перспектив обучения по данной программе. Выяснение степени информированности и подготовки

обучающихся к обучению по данной программе. Вводный инструктаж по технике безопасности, обеспечение безопасности;

Практика (1ч): Игры на знакомство «Снежный ком».

Тема №2 (2 ч)

История развития стрельбы из лука

1. Теория (1 ч): Краткий обзор развития и истории стрельбы из лука. Основные функции стрельбы из лука в Древнем мире и в средние века.

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

- возникновение и развитие стрельбы из лука
- начало развития стрельбы из лука
- поведение спортсменов во время стрельбы

Практика (2ч):

3. Самостоятельная работа: - Ознакомительный проект о стрельбы из лука в различных областях мира.

4. Тематика практических работ: Подготовка презентации

Тема №3 (2 ч)

История «Северных Амуров»

1. Теория (1 ч) История «Северных Амуров». Отечественная война 1812 г. Заграничный поход русской армии.

2. Практика (2 ч) Интерактивная игра «Своя игра» (по аналогу телевизионной игры на канале НТВ)

Тема №4 (4 ч)

Физическая культура и спорт

1. Теория (2ч): Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии молодого человека, его воспитании уважения к культурному и историческому прошлому республики Башкортостан, России, ее героическим традициям;

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

- Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества), значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины;
- морально- этические и нравственные нормы поведения юных стрелков из лука
- психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания
- поведение обучающегося. Культура и интересы обучающегося, тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления, психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.

3. Самостоятельная работа: - домашняя работа над нормативами по отжиманиям от пола, от стула; по подтягиваниям на перекладине; по приседаниям; по прыжкам со скакалкой; удержание резинового жгута с обеих рук в различных направлениях.

Практика (2 ч): Башкирские игры «Лучник», «Остаз»

Тема №5 (4 ч)

Баллистика

1. Теория (2 ч) : Баллистика. Силы воздействия на стрелу во время её полета.

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

-понятие о баллистике

Практика (2 ч):

-пользоваться инвентарем

Тема №6 (18ч)

Техника и тактика стрельбы из традиционного лука

1. Теория (2 ч): Понятие о технике стрельбы из лука

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

-понятие о тактической подготовке стрелка из лука

-основные средства и методы развития тактического мышления

-три основных варианта изготовления

Практика (16 ч):

-поддерживать равновесие и снижать колебания для обеспечения неподвижности системы «стрелок-оружие».

Тема №7 (14 ч)

Совершенствование техники стрельбы

1. Теория (4 ч): Понятие основных элементов техники

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

-понятие о тактической подготовке стрелка из лука

-основные средства и методы развития тактического мышления

-три основных варианта изготовления

Практика (10 ч):

-поддерживать равновесие и снижать колебания для обеспечения неподвижности системы «стрелок-оружие»

Тема №8 (22 ч)

Устойчивость системы «стрелок – оружие – мишень»

1. Теория (1 ч): Понятие о правильной стойке стрелка при выполнении выстрела

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

- понятие о тактической подготовке стрелка из лука
- три вида основных видов стойки: стоя, с колена, со спины

Практика (21 ч):

- совмещать момент наилучшей устойчивости при помощи многократного повторения

3. Самостоятельная работа: Тренировка натяжения тетивы с помощью гимнастической резины

Тема №9 (16 ч)

Выпуск

1. Теория (2ч): Понятие о выпуске, способе освобождения тетивы из захвата

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

- положения пальцев рук при выполнении натяжения и выпуска тетивы

Практика (14 ч.):

- выполнять выпуск без участия левой руки

3. Самостоятельная работа: С помощью резинки тренировка натяжение тетивы

Тема №10 (8 ч)

Увеличение надежности выполнения выстрела

1. Теория (1 ч): Тренировка надежности техники выполнения выстрела. Тренировка помехо -устойчивости при выполнении серии выстрелов.

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

- правильное исполнения выстрела

Практика (7 ч):

- поддерживать равновесие
- совмещать момент наилучшей устойчивости при помощи многократного повторения

Тема №11 (14 ч)

Повторение пройденного материала

1. Теория (4 ч): Повторение и закрепление ранее изученного материала

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

- строение и функции организма
- понятие о тактической подготовке стрелка из лука

- три вида основных видов стойки: стоя, с колена, со спины

Практика (10 ч):

- поддерживать равновесие и снижать колебания для обеспечения неподвижности системы «стрелок-оружие»
- совмещать момент наилучшей устойчивости при помощи многократного повторения

Тема №12 (4 ч)

Тренировка мышц спины

1. Теория(1ч): Понятие от «лучных мышцах». Тренировка мышц спины при работе с луком

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

- строение и функции организма
- разминочные упражнения при выполнении выстрела

Практика (3 ч):

- выполнять самостоятельно упражнения дома с гимнастической резиной.

Тема №13 (10 ч)

Прицеливание

1. Теория (1 ч): Индивидуальные особенности прицеливания. Нахождение индивидуальной точки на лице обучающегося, которая является первым шагом к интуитивному прицеливанию при стрельбе из традиционного лука.

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

При натяжении тетивы основание большого пальца руки, тянущей тетиву, руки должны находиться в определенной точке, которая у каждого стрелка своя, удобная для него.

Практика (9 ч): -удерживать натянутый лук в течение нескольких секунд.

3. Самостоятельная работа: - выучить комплекс упражнений с гимнастической резиной, выполняя самостоятельно в домашних условиях, делать это через день.

Тема №14 (2 ч)

Дыхание

1. Теория (1 ч): Обучение управлению дыханием

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

- как правильно подготавливать свой организм к выстрелу
- как правильно дышать во время выстрела

Уметь:

- выдерживать все испытания

Практика (1 ч): отработка «правильного лучного» дыхания.

Тема №15 (4 ч)

Стрельба при неблагоприятных погодных условиях и при неисправности оборудования

1. Теория (1 ч): Обучение стрельбе при неблагоприятных погодных условиях, замене лука, острой конкуренции, психической напряженности

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

-как заменять лук

- как подготавливать себя при любых погодных условиях

Практика (3 ч): Стрельба при искусственно-созданных шумовых и акустических помехах.

Тема №16 (14 ч)

Метод целостного упражнения

1. Теория (1 ч): Рассказ о методе целостного упражнения.

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

-метод целостного упражнения

Практика (13 ч): Совершенствование технического мастерства в соревновательных условиях внутреннего турнира.

Тема №17 (2 ч)

Итоговое занятие

1.Теория(1 ч) : Терминология лучника

2. Практика (1 ч): Внутренний отборочный турнир. Сдача контрольных итоговых нормативов, задание на летние каникулы.

Учебный план второго года обучения (144 ч)

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	4	2	2	опрос
2	История возникновения «восточного» хвата	6	3	3	Проект о различных регионах с “восточным хватом”
3	Баллистика	2	1	1	Тестирование
4	Техника и тактика стрельбы из традиционного лука	18	10	8	Контрольная сдача нормативов
5	Совершенствование техники стрельбы	14	4	10	Контрольный внутренний турнир
6	Устойчивость системы «стрелок – оружие – мишень» (С-О-М)	22	1	21	Стрельбы-дуэли
7	Выпуск	16	2	14	Контрольное тестирование навыков выпуска
8	Увеличение надежности выполнения выстрела	8		8	Тестирование выстрела различных внешних условиях и смене дистанций
9	Повторение пройденного материала	14	4	10	Контрольный турнир
10	Тренировка мышц спины	4	1	3	Сдача видеоматериала с выученным комплексом упражнений
11	Прицеливание	10	1	9	опрос
12	Дыхание	2	1	1	опрос
13	Стрельба при неблагоприятных погодных условиях и при неисправности оборудования	4	1	3	опрос
14	Метод целостного упражнения	12		12	Контрольные стрельбы
15	Итоговое занятие	2	1	1	Внутренний турнир. Контрольные нормативы
Итого:		144	40	104	

Содержание программы второго года обучения

Тема №1 (4 ч)

- 1. Теория (2 ч):** Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности, обеспечение безопасности; ознакомление с программой
- 2. Практика (2 ч):** Башкирские народные игры

Тема №2 (6 ч)

История возникновения «восточного хвата»

- 1. Теория (3 ч):** Краткий обзор развития и истории стрельбы из лука. Основные функции стрельбы из лука в Древнем мире и в средние века.

- 2. Требования к знаниям и умениям:**

Знать:

- возникновение и развитие стрельбы из лука «восточным хватом»

- 3. Практика (3 ч):** Интерактивная игра «Своя игра» (по аналогу телевизионной игры на канале НТВ)

Тема №3 (8 ч)

Баллистика.

- 1. Теория (1 ч):** Баллистика. Силы воздействия на стрелу во время её полета.

- 2. Требования к знаниям и умениям:**

Знать:

- понятие о баллистике

Практика (1 ч): Тестирование.

Тема №4 (18ч)

Техника и тактика стрельбы из традиционного лука

- 1. Теория (8 ч):** Понятие о технике стрельбы из лука

- 2. Требования к знаниям и умениям:**

Знать:

- понятие о тактической подготовке стрелка из лука
- основные средства и методы развития тактического мышления
- три основных варианта изготовления

Практика (10 ч.):

- поддерживать равновесие и снижать колебания для обеспечения неподвижности системы «стрелок-оружие»

- 3. Самостоятельная работа:** - упражнения на тренировку давления на лук передней руки и одновременное удерживание задней руки на “точке” на лице при помощи гимнастической резины.

Тема №5(14 ч)

Совершенствование техники стрельбы

- 1. Теория (4 ч):** Понятие основных элементов техники

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

- понятие о тактической подготовке стрелка из лука
- основные средства и методы развития тактического мышления
- три основных варианта изготовления

Практика (10 ч):

- поддерживать равновесие и снижать колебания для обеспечения неподвижности системы «стрелок-оружие»

Тема №6 (22 ч)

Устойчивость системы «стрелок – оружие – мишень»

1. Теория (1 ч): Понятие о правильной стойке стрелка при выполнении выстрела

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

- понятие о тактической подготовке стрелка из лука
- три вида основных видов стойки: стоя, с колена, со спины

Практика (21 ч):

- совмещать момент наилучшей устойчивости при помощи многократного повторения

3. Самостоятельная работа: Тренировка с помощью гимнастической резины

4. Тематика практических работ: отработка изученного материала путем серии выстрелов в мишень

Тема №7 (16 ч)

Выпуск

1. Теория (2 ч): Понятие о выпуске, способе освобождения тетивы из захвата

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

- положения пальцев рук при выполнении натяжения и выпуска тетивы

Практика (14 ч):

- выполнять выпуск без участия левой руки

3. Самостоятельная работа: Тренировка с помощью гимнастической резины

4. Тематика практических работ: отработка изученного материала

Тема №8 (8 ч)

Увеличение надежности выполнения выстрела

1. Теория (2 ч) : Техника выполнения выстрела.

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

- правильное исполнения выстрела

Практика (6 ч): Тренировка помехо -устойчивости при выполнении серии выстрелов.

- поддерживать равновесие

- совмещать момент наилучшей устойчивости при помощи многократного повторения

Тема №9 (14 ч)

Повторение пройденного материала

1. Теория (4 ч): Повторение и закрепление ранее изученного материала

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

- строение и функции организма

- понятие о тактической подготовке стрелка из лука

- три вида основных видов стойки: стоя, с колена, со спины

Практика (10 ч):

- поддерживать равновесие и снижать колебания для обеспечения неподвижности системы «стрелок-оружие»

- совмещать момент наилучшей устойчивости при помощи многократного повторения

Тема №10 (4 ч)

Тренировка мышц спины

1. Теория (1 ч): Понятие от «лучных мышцах». Тренировка мышц спины при работе с луком

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

- строение и функции организма

- разминочные упражнения при выполнении выстрела

Практика (3 ч):

- выполнять самостоятельно упражнения дома с гимнастической резиной.

Тема №11 (10 ч)

Прицеливание

1. Теория (1 ч): Индивидуальные особенности прицеливания. Нахождение индивидуальной точки на лице обучающегося, которая является первым шагом к интуитивному прицеливанию при стрельбе из традиционного лука.

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

При натяжении тетивы основание большого пальца руки, тянущей тетиву, руки должны находиться в определенной точке, которая у каждого стрелка своя, удобная для него.

Практика (9 ч):

-удерживать натянутый лук в течение нескольких секунд.

3. Самостоятельная работа: - выучить комплекс упражнений с гимнастической резиной, выполняя самостоятельно в домашних условиях, делать это через день.

Тема №12 (2 ч)

Дыхание

1. Теория (1 ч): Обучение управлению дыханием

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

-как правильно подготавливать свой организм к выстрелу

- как правильно дышать во время выстрела

Уметь:

-выдерживать все испытания

Практика (1 ч): отработка «правильного лучного» дыхания.

Тема №13 (4 ч)

Стрельба при неблагоприятных погодных условиях и при неисправности оборудования

1. Теория (1 ч): Обучение стрельбе при неблагоприятных погодных условиях, замене лука, острой конкуренции, психической напряженности

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

-как заменять лук

- как подготавливать себя при любых погодных условиях

Практика (3 ч): Стрельба при искусственно-созданных шумовых и акустических помехах.

Тема №14 (8 ч)

Метод целостного упражнения

1. Теория (1 ч): Метод целостного упражнения.

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

-метод целостного упражнения

Практика (7ч): Совершенствование технического мастерства в соревновательных условиях внутреннего турнира.

Тема №15 (2 ч)

Итоговое занятие

1. Тестирование (1 ч)

1. Практика (1 ч): Внутренний отборочный турнир. Сдача контрольных итоговых нормативов, задание на летние каникулы.

Учебный план третьего года обучения

№	Тема	Всего часов	Теоретически е занятия	Практические занятия	Формы аттестации и контроля
1	Вводное занятие.	4	4	-	Опрос.
2	Стрельба из традиционного лука в движении	4	4	-	опрос
3	История развития стрельбы из лука	4	4	-	Опрос
4	Баллистика	8	8	-	Тестирование
5	Техника и тактика стрельбы из традиционного лука при перемещении в пространстве	18	10	8	Контрольная сдача нормативов
6	Совершенствование техники стрельбы в движении	14	4	10	Контрольный внутренний турнир
7	Устойчивость системы «стрелок – оружие – мишень» (С-О-М)	22	1	21	Контрольная стрельба
8	Выпуск	16	-	16	Контрольное тестирование навыка выпуска
9	Увеличение надежности выполнения выстрела	8	-	8	Тестирование выстрела при различных внешних условиях и при смене дистанций
10	Повторение пройденного материала	14	4	10	Контрольный турнир
11	Тренировка мышц спины	4	-	4	Сдача видеоматериала с комплексами упражнений
12	Прицеливание	10	1	9	опрос
13	Дыхание	2	-	2	опрос
14	Стрельба при неблагоприятных погодных условиях и	4	1	3	опрос

	при неисправности оборудования				
15	Метод целостного упражнения	8	-	8	Контрольные стрельбы
16	Итоговое занятие	2	1	1	Внутренний турнир. Контрольные нормативы
Всего:		144	44	100	

Содержание программы третьего года обучения

Тема №1 (4 ч)

Вводное занятие

1. **Теория (1 ч):** Вводный инструктаж по технике безопасности, обеспечение безопасности; ознакомление с программой
2. **Практика (3 ч)** Национальные башкирские игры

Тема №2 (6 ч)

Стрельба из традиционного лука в движении

1. **Теория:** Краткий обзор развития и истории стрельбы из лука верхом с коня
Основные функции стрельбы из лука в Древнем мире и в средние века.
2. **Требования к знаниям и умениям:**
Знать:
 - возникновение и развитие стрельбы из лука верхом с коня
 - поведение спортсменов во время стрельбы

Тема №3 (8 ч)

Баллистика

1. **Теория:** Баллистика. Силы воздействия на стрелу во время её полета.
2. **Требования к знаниям и умениям:**
Знать:
 - понятие о баллистике
- Практика:** тестирование

Тема №4 (18ч)

Техника и тактика стрельбы из традиционного лука при перемещении в пространстве

1. **Теория:** Понятие о технике стрельбы из лука при перемещении в пространстве
2. **Требования к знаниям и умениям:**
Знать:

- понятие о тактической подготовке стрелка из лука при перемещении в пространстве
- основные средства и методы развития тактического мышления
- три основных варианта изготовления

Практика:

- Применять навыки стрельбы при перемещении на практике

3. Самостоятельная работа: - тренировка навыка заряжения лука “на ощупь”

Тема №5(14 ч)

Совершенствование техники стрельбы в движении

1. Теория: Понятие основных элементов техники стрельбы в движении

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

- понятие о тактической подготовке стрелка из лука
- основные средства и методы развития тактического мышления
- три основных варианта изготовления

Практика:

- поддерживать равновесие и снижать колебания для обеспечения неподвижности системы «стрелок-оружие»

3. Самостоятельная работа: правильное определение на экране строение организма

4. Тематика практических работ: работа с проектором, карточками

Тема №6 (22 ч)

Устойчивость системы «стрелок в движении – оружие – мишень»

1. Теория: Понятие о навыке быстрой стрельбы при выполнении выстрела в движении

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

- понятие о тактической подготовке стрелка из лука
- понятие о быстром выстреле

Практика:

- совмещать момент наилучшей устойчивости при помощи многократного повторения

3. Самостоятельная работа: Тренировка с помощью гимнастической резины

4. Тематика практических работ: отработка изученного материала путем серии выстрелов в мишень

Тема №7 (16 ч)

Выпуск

1. Теория: Понятие о выпуске, способе освобождения тетивы из захвата

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

-положения большого пальца тянущей руки при выполнении натяжения и выпуска тетивы

Практика:

- выполнять выпуск без участия левой руки

3. Самостоятельная работа: Тренировка с помощью гимнастической резины

4. Тематика практических работ: отработка изученного материала

Тема №8 (8 ч)

Увеличение надежности выполнения выстрела

1. Практика: Тренировка надежности техники выполнения выстрела. Тренировка помехо -устойчивости при выполнении серии выстрелов.

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

-правильное исполнения выстрела

Уметь:

- поддерживать равновесие

-совмещать момент наилучшей устойчивости при помощи многократного повторения

Тема №9 (14 ч)

Повторение пройденного материала

1. Теория: Повторение и закрепление ранее изученного материала

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

-строение и функции организма

- понятие о тактической подготовке стрелка из лука

- три вида основных видов стойки: стоя, с колена, со спины, в движении.

Практика:

- поддержание равновесия и снижение колебаний для обеспечения точных выстрелов во время движения.

-совмещать момент наилучшей устойчивости при помощи многократного повторения

Тема №10 (4 ч)

Тренировка мышц спины

1. Теория: Понятие от «лучных мышцах». Тренировка мышц спины при работе с луком

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

- строение и функции организма
- разминочные упражнения при выполнении выстрела

Практика:

- выполнять самостоятельно упражнения дома с гимнастической резиной.

Тема №11 (10 ч)

Прицеливание

1. Теория: Индивидуальные особенности прицеливания. Нахождение индивидуальной точки на лице обучающегося, которая является первым шагом к интуитивному прицеливанию при стрельбе из традиционного лука в движении.

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

При натяжении тетивы основание большого пальца руки, тянущей тетиву, руки должны находиться в определенной точке, которая у каждого стрелка своя, удобная для него.

Практика:

- удерживать натянутый лук в течение нескольких секунд в движении.

3. Самостоятельная работа: - выучить комплекс упражнений с гимнастической резиной, выполняя самостоятельно в домашних условиях, делать это через день.

Тема №12 (2 ч)

Дыхание

1. Теория: Обучение управлению дыханием

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

- как правильно подготавливать свой организм к выстрелу в движении
- как правильно дышать во время выстрела в движении

Уметь:

Практика: отработка «правильного лучного» дыхания в движении.

Тема №13 (4 ч)

**Стрельба при неблагоприятных погодных условиях
и при неисправности оборудования**

1. Теория: Обучение стрельбе при неблагоприятных погодных условиях, замене лука, острой конкуренции, психической напряженности в движении.

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

- как заменять лук
- как подготавливать себя при любых погодных условиях

Практика: Стрельба при искусственно-созданных шумовых и акустических помехах.

Тема №14 (8 ч)

Метод целостного упражнения при стрельбе в движении

1. Теория: Метод целостного упражнения.

2. Требования к знаниям и умениям:

Знать:

-метод целостного упражнения при стрельбе в движении

Практика: Совершенствование технического мастерства в соревновательных условиях внутреннего турнира.

Тема №15 (2 ч)

Итоговое занятие

1. Практика: Внутренний отборочный турнир. Сдача итоговых контрольных нормативов.

II. Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Каникулярный период	Дата промежуточной аттестации	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15.09.2021	29.05.2022	01-08.01.2022 01.06.-31.08.2022	23.12.2021 / 28.05.2022	36	142	2 раза в неделю по 2 акад. часа
2 год	02.09.2021	29.05.2022	01-08.01.2022 01.06.-31.08.2022	23.12.2021 / 28.05.2022	38	144	2 раза в неделю по 2 акад. часа
3 год	02.09.2021	29.05.2022	01-08.01.2022 01.06.-31.08.2022	23.12.2021 / 28.05.2022	38	144	2 раза в неделю по 2 акад. часа

ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Входной контроль проводится в виде собеседования педагогического наблюдения педагога, с обучающимся, в ходе которого выявляются возраст, интересы и склонности детей, выявления первоначального уровня умений, определения способностей, в зависимости от чего определяется содержание обучения на год.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль.

Цель – проследить динамику развития и рост мастерства обучающихся.

Текущий контроль (в течение всего учебного года на занятиях после прохождения тем и разделов программы) проводится для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, устный опрос, выполнение заданий по разделам программы, анализ педагогом и обучающимися качества выполнения заданий, работ.

Промежуточная аттестация осуществляется педагогом дополнительного образования в соответствии с календарным учебным графиком дополнительной общеразвивающей программы учебного полугодия в целях определения соответствия знаний и умений прогнозируемым результатам. Промежуточная аттестация обучающихся проводится 2 раза в год (декабрь, май). Результаты промежуточной

аттестации заносятся в индивидуальную диагностическую карту контроля уровня обученности обучающихся.

Аттестация по завершении реализации программы проводится по итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (апрель-май) в виде сдачи контрольных итоговых нормативов.

Одна из целей мониторинга–оценка уровня освоения обучающимся содержания программного материала определённого уровня (см.приложения)

По результатам анализа данных текущего контроля, промежуточной аттестации и аттестации по завершении реализации программы педагог совместно с ребёнком и его родителями может рассматривать возможность освоения того или иного уровня программы, перехода на другой уровень.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (приложение)

Оценочные средства: тесты, задания, вопросы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: личная карта контроля уровня обученности обучающихся, материал тестирования, результаты участия в турнирах, соревнованиях. Оценка результативности осуществляется:

- непосредственно на занятиях в течение учебного года, после каждого полугодия и в конце прохождения всего курса;

Фиксация оценки результативности:

Производится два раза в год – по итогам первого полугодия и всего учебного года – с занесением результатов в специально разработанные карты уровня обученности и воспитанности, в соответствии с перечисленными выше критериями оценки результативности.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрельба из традиционного лука» имеет методическое сопровождение в виде разработок открытых занятий, сценариев воспитательных мероприятий. Методические материалы собираются в специальные папки.

Диагностический материал

Тест «Способность к взаимодействию с другими людьми»

Тест «Терпимость к людям, гибкость в общении»

Тест «Уровень социальной зрелости»

Тест «Умеете ли вы взять себя в руки?»

Методы: успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных

элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций.

Игровая деятельность требует от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Игровой метод - это метод комплексного совершенствования физических психических качеств стрелка из лука, функциональных возможностей организма, двигательных умений и навыков. Его применение помогает развитию нравственных качеств личности, способствует формированию

оптимального психоэмоционального состояния, необходимого стрелку в процессе тренировок и соревнований.

В подготовке лучников используются такие игровые виды деятельности, как футбол, баскетбол, гандбол, различные беговые и плавательные эстафеты и т.д. Для развития и совершенствования специализированных качеств в стрельбе из лука применяются специальные стрелковые игры: «Дуэль», «Риск», «Выбывание», «Ипподром» и др.

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

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

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Приемы: практический (повторный), наглядный (показ) словесный (рассказ, инструктаж, указания);

Формы работы: теоретические (лекции, беседы, объяснения), открытые занятия, упражнения, занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, турниров, товарищеских встреч, городских первенств;

Формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная;

Способы контроля: сдачи контрольных нормативов, контрольно - переводные испытания, турниры.

Показатели результативности: контрольно - переводные испытания;

Педагогические технологии:

Успешной организации образовательного процесса способствуют педагогические технологии в различном сочетании: информационно-коммуникационная технология, технология сотрудничества, личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология, создания ситуации успеха, рефлексии, технология воспитания активной личности.

- *информационно-коммуникационные:* изменение и неограниченное обогащение содержания образования, использование интегрированных курсов, доступ в Интернет.

- *личностно-ориентированная:* развитие личности ребёнка, его индивидуальности и неповторимости; в процессе обучения учитываются ценностные ориентации ребёнка и структура его убеждений, на основе которых формируется его «внутренняя модель мира», при этом процессы обучения и учения взаимно согласовываются с учётом механизмов познания, особенностей мыслительных и поведенческих стратегий обучающихся, а отношения педагог-ученик построены на принципах сотрудничества и свободы выбора;

- *здоровьесберегающие:* использование данных технологий позволяют равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физминутками, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, нормативно применять ТСО, что дает положительные результаты в обучении;

- *создания ситуации успеха*: целенаправленное, организованное сочетание условий, при которых создается возможность достичь значительных результатов в деятельности как отдельно взятой личности, так и коллектива в целом;

- *рефлексии*: процесс и результат фиксирования субъектами (участниками педагогического процесса) состояния своего развития, саморазвития и причин этого.

- *технология воспитания социально-активной личности (М.И. Рожков)*. Направлена к тому, чтобы воспитывать потребность быть личностью; индивидуальностью; развивать социальную зрелость; готовность к преодолению трудностей, активной деятельности в условиях рынка; прививать иммунитет к негативным влияниям окружающей среды; воспитать человека действия, готового проявлять себя в разнообразных сферах социально-полезной и личностно-значимой деятельности.

- *дистанционные технологии*.

Типы учебно-тренировочных занятий

В соответствии с характером задач каждый тип занятий (разминочное, учебное, ОФП, контрольное) имеет свои специфические особенности. На начальном этапе подготовки занятия в основном имеют универсальный, комплексный характер. Смысл выделения отдельных типов занятий заключается в том, чтобы различные педагогические задачи решать не одновременно, а последовательно. Это значительно повышает эффективность проводимых занятий, а кроме того, улучшается возможность проведения самоконтроля, врачебно-педагогического и научно-методического контроля.

Разминочное занятие, проводимое перед тренировкой или соревнованием, имеет целью подготовить организм лучника к выполнению определенной физической и психической нагрузки, оптимизировать психоэмоциональное состояние.

В процессе учебного занятия происходит усвоение нового материала (изучение правил безопасности, материальной части оружия, экипировки, способов индивидуального подбора, отладки и подгонки его, теоретические основы внутренней и внешней баллистики и т.д.). Для учебных занятий характерно ограничение количества заданий с большим количеством повторений изучаемого материала.

Учебно-тренировочное занятие проводится с целью либо начального обучения, либо совершенствования техники, повышения уровня специальной выносливости и работоспособности, воспитания волевых качеств. При подготовке к соревнованиям тренировка является основным типом занятий с большой нагрузкой как по объему, так и по интенсивности. Учебно-тренировочные занятия предусматривают также изучение новых элементов техники и совершенствование уже изученных.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) проводятся в течение всего годичного цикла подготовки стрелка из лука, но их количество, величина нагрузки зависят от этапа подготовки. Они используются практически для

спортсменов всех возрастных групп. Основной целью занятий по ОФП является оздоровление, закаливание, повышение уровня общей работоспособности, уменьшение излишнего напряжения мышц, участвующих в выполнении выстрела из лука.

Эти и подобные им виды деятельности обеспечивают положительный эмоциональный фон занятий, дают возможность уменьшить уровень нервно-психического напряжения, провести комплексное воздействие на различные системы организма стрелков.

Особенно часто они используются при групповой форме проведения занятий. Занятия по специальной физической подготовке (СФП) в основном направлены на развитие специализированных физических качеств, характерных для стрелка из лука. Большая часть средств СФП непосредственно связана с техникой и тактикой ведения стрельбы. Высокий уровень специальной физической подготовленности обеспечивает более быстрое и качественное формирование специализированных умений и навыков. Подбор, последовательность и особенности выполнения специальных упражнений зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его подготовленности, этапа подготовки и конкретных задач, стоящих перед стрелком.

Контрольные занятия проводятся с целью оценки усвоенных знаний, определения степени сформированности умений и навыков в технике и тактике стрельбы. Их проведение планируется в течение всего годичного цикла. Частота и направленность контрольных занятий зависят от I этапа подготовки. Они могут быть организованы как для всей группы лучников, так и для некоторых из них. На таком занятии контроль может осуществлять педагог, используя определенные тесты или инструментальные методики, либо сам обучающийся (самоконтроль).

Возможно совмещение этих двух форм контроля и проведение сравнений между регистрируемыми показателями.

Обязательными условиями контрольных занятий являются:

- предварительное установление сроков их проведения и сообщение об этом лучникам;
- постановка перед лучниками конкретных педагогических задач;
- определение четких требований к выполнению определенных упражнений;
- установление однозначных критериев оценки;
- четкая и грамотная организация занятия в целом.

Модельные занятия используются для создания на тренировке условий, в большей или меньшей мере приближенных к соревновательным. Они могут проводиться либо для всей группы, либо для одного или нескольких человек. Занятия должны проходить на положительном эмоциональном фоне с предоставлением занимающимся относительной самостоятельности.

Самостоятельные занятия могут проходить как в домашних условиях, так и в зале, тире, на стрельбище и т.п. Предварительно педагог формирует цель, задачи занятия, подбирает необходимые упражнения, рекомендует определенную последовательность их выполнения, построение занятия в

целом. Хорошо организованные самостоятельные занятия развивают активность стрелка, повышают интерес к занятиям, улучшают самоконтроль. В зависимости от периода и задач подготовки, контингента занимающихся тренер выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия (учебно-тренировочные, модельно-контрольные и т.д.). Грамотный подбор, комбинация различных типов и форм занятий, хорошая их организация во многом определяют успешность управления подготовкой стрелков из лука. Во всех случаях занятия должны иметь определенную направленность и выдержанную структуру.

Необходимыми условиями эффективной реализации программы являются:

- атмосфера уважения личности ребенка и результатов его деятельности;
- проведение систематических занятий с обучающимися, последовательность изучения курса;
- использование разнообразных форм занятий, выполнение нормативов;

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы может осуществлять педагог дополнительного образования с средним специальным, высшим профессиональным педагогическим образованием или прошедший переподготовку по квалификации "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", тренер-преподаватель по стрельбе из лука.

Программа может быть реализована в дополнительных и общеобразовательных учреждениях.

Критерии отбора педагогов:

- профессионально-педагогическая компетентность: наличие теоретической и практической подготовки, в соответствии с профилем деятельности; профессионально-педагогической информированности; умение творчески применять имеющиеся знания на практике; программировать свою деятельность; анализировать и развивать свой опыт с учетом современных условий; знания основных законодательных и нормативных документов по вопросам образования и защиты прав, обучающихся;
- духовно-нравственные качества, эрудиция, эмпатия и креативность, способность принимать решение и нести за них ответственность;
- ориентированность на принципы гуманизма;
- умение создавать обстановку психологического комфорта и безопасности для личности обучающегося.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия проводятся в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен иметь хорошее освещение и периодически проветриваться. Температура воздуха поддерживается в соответствии с требованиями СанПиН в пределах от +17⁰ до +20⁰. В наличии должна быть аптечка с медикаментами для оказания

первой медицинской помощи. Программа реализуется при достаточном материально-техническом обеспечении:

1. Оборудованное помещение.
2. Лук и стрелы.
3. Мишени.
4. Мультимедийный проектор, ноутбук или телевизор для демонстрации практических примеров и визуального обсуждения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативная правовая литература:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу в 2020 году).
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и

дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

7.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

8.Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”.

9.Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).

10.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

11.Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

12.Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

13.Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ИРО РБ.

14.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-

20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

15. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта стрельба (утв. приказом Минспорта РФ от 27.03.2013 N 148)

16. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325)

17. Устав МБОУДОД Центр детского творчества «Глобус».

18. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центр Детского Творчества «Глобус» города Уфа.

19. Правила приема, учета, перевода и отчисления учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центр Детского Творчества «Глобус» города Уфа.

20. Положение о режиме занятий, учащихся в детских творческих объединениях муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центр Детского Творчества «Глобус» города Уфа.

21. Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности аттестации учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центр Детского Творчества «Глобус» города Уфа

Основная литература для педагога:

1. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. - М.: ФиС, 2019.
2. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М: РГАФК, 2016.

3. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов профессиональных умений для выполнения и исправления ошибок в технике стрельбы из лука.- М.: ГЦОЛИФК, 2019.
4. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов институтов физической культуры профессиональных умений по выявлению и исправлению ошибок в технике стрельбы из лука: Диссертация на соискание ученой степени канд. пед. наук. - М.,2019.
5. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 2017.
6. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС,2016.
7. Корх А.Я. Спортивная стрельба. - М: ФиС, 2016.
8. Корх А.Я., КомоваЕ.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. - М.: ГЦОЛИФК, 1987.
9. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания.- М.: ФиС, 2017.
10. Стрельба из лука: Программа для спортивных секций, коллективов физической культуры, спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства. -М.,2017.
12. Тарасова Л. В. Управление тренировочным процессом стрелков из лука. - Волгоград, 2016.
13. Тарасова Л.В., Ешеев В.Н., Шадрина ГЛ. Исследование физической подготовленности стрелков из лука. - М.: ВНИИФК, 2015.
14. Шилин Ю Н. Физическая подготовка стрелков из лука. - М.: РГАФК, 2018.
19. Шилин Ю.Н. Техническая подготовка стрелков из лука. - М.: РГАФК, 2019.
20. Шилин Ю.Н. Тактическая подготовка стрелков из лука. - М.: РГУФК, 2019.

Дополнительная литература для обучающихся и родителей:

1. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. -М.: РГАФК, 1997
- 2.Тарасова Л. В. Особенности развития организма юных стрелков в подростковом периоде. М.: ВНИИФК, 2002.
- 3.Шилин Ю.П., Лаптев А.П. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука. - М.: РГАФК, 1997.

Интернет-ресурсы:

- 1.https://www.championat.com/other/article-4169223-strelba-iz-luka-skolko-stoit-luk-skolko-stojat-zanjatija-kupit-luk.html?utm_source=copypaste
2. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/strelba-iz-luka/>
3. https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/strelba_luk
4. https://sportcalorie.ru/historia/strelba-iz-luka-vidy-i-pravila-sorevnovanij#Регламент_и_правила_олимпийского_турнира
5. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая

культура»

6. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
7. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
8. <http://www.infosport.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
9. www.elibrary.ru – Научная электронная библиотека.
10. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
11. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
12. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
13. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования.
14. www.archery.ru – Сайт Российской Федерации стрельбы из лука.

**Лист обновления дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Стрельба из традиционного лука»**

Отражает содержание и основание ежегодных корректировок, вносимых в содержание или структуру программы.

Творческое объединение, реализующее ДООП «Северные амурь»

№	Разделы программы	Внесенные корректирующие изменения
1	Пояснительная записка	Откорректированы предметные, метапредметные, личностные задачи и результаты
2	Содержание программы	Внесены изменения или дополнено (указать)
3	Учебный план	Внесены корректировки в связи с добавлением новой темы (указать)
4	Календарный учебный график	Изменен календарный учебный график (указать)
5	Методическое обеспечение	В данном разделе обновлены внедряемые педагогические технологии
6	Список литературы	Обновлен список литературы (указать) Обновлена нормативная правовая литература

Обновление содержания программы, вносимые изменения в ДООП, рассмотрены и одобрены на заседании педагогического совета МБОУ ДО ЦДТ «Глобус»

« 31 » августа 2021 г. Протокол № 7

Согласовано

Зам.директора по УВР  Гиззатуллина Г.С.

Рецензия

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
«Стрельба из традиционного лука» педагога дополнительного образования
Муртазина Урала Хайрулловича.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрельба из традиционного лука» рассчитана на 3 года обучения (возрастной диапазон 10-17 лет) и включает в себя все основные разделы, способствующие формированию у обучающихся знаний, умений и навыков по данному виду деятельности, способности к самостоятельному общефизическому развитию, формирования психологической устойчивости, осуществления подготовки к защите Отечества.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения: углубленный.

Отличительная особенность настоящей программы прослеживается в том, что во время занятий идет максимальная индивидуализация работы с обучающимися, что обусловлено необходимостью индивидуальной подгонки спортивного инвентаря, индивидуальными особенностями психики, биомеханики и тактильной чувствительности обучающихся.

Программа имеет строгую логическую структуру построения: в ней определены цели, задачи, новизна, педагогическая целесообразность, представлены темы, краткое описание, формы аттестации и контроля, результативность реализации, что позволяет говорить о ее корректной разработке автором-составителем. Составлена с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков, построена систематично и последовательно, с учётом степени освоения учебного материала предыдущих лет обучения, предполагает углубление и расширение знаний и мастерства, где усложняются технические упражнения и практические задания. Выбор заданий по темам программы осуществляется педагогом с учетом индивидуальной подготовленности группы обучающихся. Автор разработал программу, используя разнообразные технологии и методики освоения данного вида деятельности.

Наряду с физкультурно-спортивной направленностью программы, педагог реализует важнейшую педагогическую задачу - воспитание патриотизма, формирование интереса и любви к родному краю, глубокого уважения к национальным традициям земляков, республики и России.

Методическое обеспечение программы содержит эффективные педагогические технологии, формы и методы занятий.

Список литературы составлен в соответствии с требованиями, содержит нормативно-правовую литературу, имеется литература, рекомендуемая для педагогов и обучающихся, указаны используемые интернет-ресурсы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрельба из традиционного лука» ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Данная программа соответствует требованиям образовательной деятельности организаций дополнительного образования и может быть использована педагогами дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Рецензент: Шапаренко З.Р., методист МБОУ ДО ЦДТ «Глобус»

Подпись

Директор МБОУ ДО ЦДТ «Глобус»

Галимов Р.Р.

Подпись



**Календарно- учебный план
Объединения «Северные Амуры»
ПДО Муртазин Урал Хайруллович
на 2021-2022 гг.
1 группа – 1-й год обучения**

Количество часов по учебному плану:

Групповых: 142 часа

Индивидуальных: нет

Составлен на основании рабочей программы.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	15	09:30	Лекция	2	Вводное занятие. Введение в образовательную программу Инструктаж по ТБ: «Правила поведения в ЦДТ «Глобус». «Правила поведения в лучном тире во время стрельбы из лука».	ЦДТ «Глобус», каб 1-15	Опрос, собеседование
	09	17	09:30	Лекция	2	Беседа по истории, современная реконструкция этнического костюма		
2	09	22	09:30	Занятие сообщения новых знаний	2	История «Северных Амур».История и развития верховой стрельбы из лука башкирского народа	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос
	09	24	09:30		2	История возникновения и развития стрельбы верхом на коне Физическая культура и спорт		
3	09 10	29 01	09:30	Занятие сообщения новых знаний	2	Баллистика. Силы воздействия на стрелу во время ее полета. Оборудование, инвентарь, оружие и снаряжение для стрельбы из традиционного лука	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос
			09:30		2			
4	10	06	09:30	Занятие сообщения новых знаний	2	Техника и тактика стрельбы из традиционного лука при перемещении в пространстве.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос
	10 10 10	08	09:30		2	Техника и тактика стрельбы с кольцом в движении		
		13	09:30		2	Понятие о выстреле. Воспитание «точного выстрела».		
		15	09:30		2	Основные элементы выстрела из традиционного лука восточным хватом.		
					2	Прицеливание при стрельбе с кольца.		
					2	Выполнение выпуска (расслабление пальцев и освобождение их из захвата)		
5	10	20	09:30	Комбинированное занятие	2	Техника тактика стрельбы из традиционного лука.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование
	10	22	09:30		2			

	10	27	09:30		2	Понятие о выстреле. Воспитание «точного выстрела».		
	10	29	09:30		2	Основные элементы выстрела из ТЛ		
	11	03	09:30		2	(традиционного лука).		
	11	05	09:30		2	Прицеливание.		
	11	10	09:30		2	Натяжение лука		
	11	12	09:30		2	Выполнение выпуска(расслабление пальцев и освоение их из захвата тетивы).		
6	11	17	09:30	Комбинированное занятие	2	Совершенствование прицеливания, натяжение и выполнение выпуска.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование, Рефлексия
	11	19	09:30		2	Совершенствование изготовления, способы удерживания лука, способы удерживания тетивы.		
	11	24	09:30		2	Управление дыханием во время прицеливания.		
	11	26	09:30		2			
	12	01	09:30		2			
	12	03	09:30		2			
	12	08	09:30		2	Совершенствование микроэлементов (положения ног, туловища, головы). Совершенствование выполнения выстрела в целом.		
7	12	10	09:30	Занятие сообщения новых знаний	2	Понятие системы «С – О – М» (стрелок – оружие – мишень).	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование, Рефлексия
	12	15	09:30		2	Однообразие изготовления хвата.		
	12	17	09:30		2			
	12	22	09:30		2	Однообразие изготовления захвата.		
	12	24	09:30		2			
	01	12	09:30		2	Однообразие изготовления фиксации.		
	01	14	09:30		2			
	01	19	09:30		2	Однообразие изготовления прицеливания.		
	01	21	09:30		2			
	01	26	09:30		2			
	01	28	09:30		2	Восприятие мышечных усилий, связанных с сопротивлением давления лука и его натяжением.		

8	02	02	09:30	Занятие применения знаний, умений, навыков	2	Восприятие мышечных усилий при выполнении выпуска. Тренировка способности распределять микродвижения в микроинтервалах времени. Тренировка согласованности м/у прицеливанием, натяжением, фиксацией и выполнением выпуска. Навык автоматизма пусковых усилий при оптимальной устойчивости лука.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование
	02	04	09:30		2			
	02	09	09:30		2			
	02	11	09:30		2			
	02	16	09:30		2			
	02	18	09:30		2			
	02	25	09:30		2			
	03	02	09:30		2			
9 10	03	04	09:30	Занятие применения знаний, умений, навыков	2	Тренировка надежности техники выполнения выстрела. Тренировка помехоустойчивости при исполнении выстрелов. Изготовка, хват, натяжение, управление дыханием, прицеливание. Положение ног как основа устойчивости лучника. Положение туловища как биомеханическая опора процесса выстрела. Положение головы. Положение руки, удерживающей лук. Положение тянущей руки. Натяжение тетивы при опоре на лук.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование
	03	09	09:30		2			
	03	11	09:30		2			
	03	16	09:30		2			
	03	18	09:30		2			
	03	23	09:30		2			
	03	25	09:30		2			
	03	30	09:30		2			
	04	01	09:30		2			
	04	06	09:30		2			
	04	08	09:30		2			

11	04 04	13 15	09:30 09:30	Занятие сообщения новых знаний	2 2	Работа мышц спины при работе с луком.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование
12	04 04 04 04 05	20 22 27 29 04	09:30 09:30 09:30 09:30 09:30	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков.	2 2 2 2 2	Обучение прицеливанию. Обучение выполнения выпуска. Выпуск на тренажере – резине. Пальцы руки, выполняющей натяжение и выпуск тетивы.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, Собеседование Самостоятельная работа
13	05	06	09:30	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков.	2	Обучение управлению дыханием.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование
14	05 05	11 18	09:30 09:3	Комбинированное занятие	2 2	Обучение стрельбе при неблагоприятных погодных условиях, поломке/замене лука, острой конкуренции, психической напряженности и т.д.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Творческое задание
15	05 05	20 25	09:30 09:30	Занятие сообщения новых знаний	2 2	Метод целостного упражнения.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Творческое задание
	05	27	09:30	Занятие применения знаний, умений, навыков	2	Совершенствование технического мастерства в условиях соревнований.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Творческое задание

ИТОГО

142

**Календарно- учебный план
Объединения «Северные Амуры»
ПДО Муртазин Урал Хайруллович
на 2021-2022 гг.
2 группа 2-й год обучения**

Количество часов по учебному плану:

Групповых: 144 часа

Индивидуальных: нет

Составлен на основании рабочей программы.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	15	09:30	Лекция	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ: «Правила поведения в ЦДТ». «Правила поведения в лучном тире во время стрельбы из лука».	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование
	09	17	09:30	Лекция	2			
2	09	22	09:30	Занятие сообщения новых знаний	2	Стрельба с кольцом. Особенности стрельбы с кольцом.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос
	09	24	09:30		2			
3	09 10	29 01	09:30	Занятие сообщения новых знаний	2	Баллистика. Силы воздействия на стрелу во время ее полета. Оборудование, инвентарь, оружие и снаряжение для стрельбы из традиционного лука	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос
			09:30		2			
4	10	06	09:30	Занятие сообщения новых знаний	2	.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос
	10	08	09:30		2			
	10	13	09:30		2			
	10	15	09:30		2			
5	10	20	09:30	Комбинированное занятие	2	Техника тактика стрельбы из традиционного лука.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование
	10	22	09:30		2			
	10	27	09:30		2	Понятие о выстреле. Воспитание «точного выстрела».		
	10	29	09:30		2			
	11	03	09:30		2	Основные элементы выстрела из ТЛ (традиционного лука). Прицеливание.		
	11	05	09:30		2			
	11	10	09:30		2			
	11	12	09:30		2			

						Натяжение лука Выполнение выпуска(расслабление пальцев и освобождение их из захвата тетивы).		
6	11	17	09:30	Комбинированное занятие	2	Совершенствование прицеливания, натяжение и выполнение выпуска.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование, Рефлексия
	11	19	09:30		2			
	11	24	09:30		2	Совершенствование изготовления, способы удерживания лука, способы удерживания тетивы.		
	11	26	09:30		2			
	12	01	09:30		2			
	12	03	09:30		2	Управление дыханием во время прицеливания.		
	12	08	09:30		2	Совершенствование микроэлементов (положения ног, туловища, головы). Совершенствование выполнения выстрела в целом.		
7	12	10	09:30	Занятие сообщения новых знаний	2	Понятие смстемы «С – О – М» (стрелок – оружие – мишень).	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование, Рефлексия
	12	15	09:30		2	Однообразие изготовления хвата.		
	12	17	09:30		2			
	12	22	09:30		2	Однообразие изготовления захвата.		
	12	24	09:30		2			
	01	12	09:30		2	Однообразие изготовления фиксации.		
	01	14	09:30		2			
	01	19	09:30		2	Однообразие изготовления прицеливания.		
	01	21	09:30		2			
	01	26	09:30		2			
	01	28	09:30		2	Восприятие мышечных усилий, связанных с сопротивлением давления лука и его натяжением.		

8	02	02	09:30	Занятие применения знаний, умений, навыков	2	Восприятие мышечных усилий при выполнении выпуска. Тренировка способности распределять микродвижения в микроинтервалах времени. Тренировка согласованности м/у прицеливанием, натяжением, фиксацией и выполнением выпуска. Навык автоматизма пусковых усилий при оптимальной устойчивости лука.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование
	02	04	09:30		2			
	02	09	09:30		2			
	02	11	09:30		2			
	02	16	09:30		2			
	02	18	09:30		2			
	02	25	09:30		2			
	03	02	09:30		2			
9 10	03	04	09:30	Занятие применения знаний, умений, навыков	2	Тренировка надежности техники выполнения выстрела. Тренировка помехоустойчивости при исполнении выстрелов. Изготовка, хват, натяжение, управление дыханием, прицеливание. Положение ног как основа устойчивости лучника. Положение туловища как биомеханическая опора процесса выстрела. Положение головы. Положение руки, удерживающей лук. Положение тянущей руки. Натяжение тетивы при опоре на лук.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование
	03	09	09:30		2			
	03	11	09:30		2			
	03	16	09:30		2			
	03	18	09:30		2			
	03	23	09:30		2			
	03	25	09:30		2			
	03	30	09:30		2			
	04	01	09:30		2			
	04	06	09:30		2			
	04	08	09:30		2			

11	04 04	13 15	09:30 09:30	Занятие сообщения новых знаний	2 2	Работа мышц спины при работе с луком.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование
12	04 04 04 04 05	20 22 27 29 04	09:30 09:30 09:30 09:30 09:30	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков.	2 2 2 2 2	Обучение прицеливанию. Обучение выполнения выпуска. Выпуск на тренажере – резине. Пальцы руки, выполняющей натяжение и выпуск тетивы.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, Собеседование Самостоятельная работа
13	05	06	09:30	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков.	2	Обучение управлению дыханием.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование
14	05 05	11 18	09:30 09:3	Комбинированное занятие	2 2	Обучение стрельбе при неблагоприятных погодных условиях, поломке/замене лука, острой конкуренции, психической напряженности и т.д.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Творческое задание
15	05 05	20 25	09:30 09:30	Занятие сообщения новых знаний	2 2	Метод целостного упражнения.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Творческое задание
	05	27	09:30	Занятие применения знаний, умений, навыков	2	Совершенствование технического мастерства в условиях соревнований.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Творческое задание

ИТОГО

144

**Календарно- учебный план
Объединения «Северные Амуры»
ПДО Муртазин Урал Хайруллович
на 2020-2021 гг.**

3 группа – 3-й год обучения

Количество часов по учебному плану:

Групповых: 144 часа

Индивидуальных: нет

Составлен на основании рабочей программы.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	03	15:00	Занятие применения знаний, умений, навыков	2	Повторение пройденного. Инструктаж по ТБ: «Правила поведения в лучном тире во время стрельбы из лука».	ЦДТ «Глобус»	Опрос, собеседование
	09	08	15:00		2		каб 1-15	
2	09	10	15:00	Занятие сообщения новых знаний	2	История возникновения «восточного хвата». Стрельба с кольцом.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Беседа
	09 09	15 17	15:00 15:00		2 2	Особенности стрельбы с кольцом.		
3	09	22	15:00	Занятие сообщения новых знаний	2	Баллистика. Силы воздействия на стрелу во время ее полета.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Беседа
	09	24	15:00		2	Оборудование, инвентарь, оружие и снаряжение для стрельбы с кольцом.		
4	09	29	15:00	Занятие сообщения новых знаний	2	Техника тактика стрельбы из традиционного лука.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Беседа
	10	01	15:00		2	Понятие о выстреле. Воспитание «точного выстрела». Основные элементы выстрела из ТЛ всточным хватом. Прицеливание гпри стрельбе с кольцом. Натяжение лука. Выполнение выпуска (расслабление пальцев и Освобождение их из захвата тетивы).		
	10	06	15:00		2			
	10	08	15:00		2			
	10	13	15:00		2			
	10	20	15:00		2			
	10	22	15:00		2			
	10	27	15:00					
	10	29	15:00					
5	11	03	15:00	Комбинированное занятие	2	Совершенствование прицеливания, натяжение и выполнение выпуска.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование
	11	05	15:00		2			
	11	10	15:00		2			

	11	12	15:00		2	Совершенствование изготовления, способы удерживания лука, способы удерживания тетивы.		
	11	17	15:00		2	Управление дыханием во время прицеливания.		
	11	19	15:00		2	Совершенствование микроэлементов (положения ног, туловища, головы). Совершенствование выполнения выстрела в целом.		
6	11	24	15:00	Комбинированное занятие	2	Понятие системы «С – О – М» (стрелок – оружие – мишень).	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование
	11	26	15:00		2	Однообразие изготовления хвата с кольцом.		
	12	01	15:00		2			
	12	03	15:00		2	Однообразие изготовления захвата.		
	12	08	15:00		2			
	12	10	15:00		2	Однообразие изготовления фиксации.		
	12	15	15:00		2	Однообразие изготовления прицеливания.		
	12	17	15:00		2			
	12	22	15:00		2	Восприятие мышечных усилий, связанных с сопротивлением давления лука и его натяжением.		
7	01	24	15:00	Занятие сообщения новых знаний	2	Восприятие мышечных усилий при выполнении выпуска.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование
	01	12	15:00		2			
	01	14	15:00		2	Тренировка способности распределять микродвижения в микроинтервалах времени.		
	01	19	15:00		2			
	01	21	15:00		2	Тренировка согласованности между прицеливанием, натяжением, фиксацией и выполнением выпуска.		
	01	26	15:00		2			
	01	28	15:00		2	Навык автоматизма пусковых усилий при оптимальной устойчивости лука.		
	02	02	15:00		2			

8	02	02	15:00	Занятие применения знаний, умений, навыков	2	Тренировка надежности техники выполнения выстрела. Тренировка помехоустойчивости при иполнении выстрелов.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование
	02	04	15:00		2			
	02	09	15:00		2			
	02	11	15:00		2			
9	03	16	15:00	Занятие применения знаний, умений, навыков	2	Изготовка, хват, натяжение, управление дыханием, прицеливание. Положение ног как основа устойчивости лучника. Положение туловища как биомеханическая опора процесса выстрела. Положение головы. Положение руки, удерживающей лук. Положение тянущей руки. Натяжение тетивы при опоре на лук.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование
	03	18	15:00		2			
	03	23	15:00		2			
	03	25	15:00		2			
	03	30	15:00		2			
	04	01	15:00		2			
	04	06	15:00		2			
	04	08	15:00		2			
	04	13	15:00		2			
10	04	15	15:00		2	Работа мышц спины при работе с луком		
	04	20	15:00					
11	04	22	15:00	Занятие сообщения новых знаний	2	Обучение прицеливанию. Обучение выполнения выпуска. Выпуск на тренажере – резине. Пальцы руки, выполняющей натяжение и выпуск тетивы.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование
	04	27	15:00		2			
	04	29	15:00		2			
	05	04	15:00		2			
12	05	06	15:00	Занятие сообщения новых знаний	2	Обучение управлению дыханием.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование
13	05	11	15:00	Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков.	2 2	Обучение стрельбе при неблагоприятных погодных условиях, поломке/замене лука, острый конкуренции, психической напряженности и т.д.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Опрос, собеседование
14	05	13	15:00	Комбинированное занятие	2	Метод целостного упражнения.	ЦДТ «Глобус»	Практическое задание
	05	18	15:00		2			

	05 05	20 25	15:00 15:00	Занятие сообщения новых знаний	2 2	Совершенствование технического мастерства в условиях соревнований.	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Практическое задание
	05	27	15:00	Занятие применения знаний, умений, навыков	2	Выполнение переводных нормативов	ЦДТ «Глобус» каб 1-15	Переводные нормативы

ИТОГО

144 часа

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)

	Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)
--	---	---

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 13 раз)	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

- Челночный бег 3 x 10 метров. Проводится на ровной дорожке не менее 12-13 метров. Начало и конец 10-метрового участка, отмечается линиями (стартовая и финишная черта). В забеге принимают участие один или два человека, на линии старта для каждого участника кладут по два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Не допускается: бросать кубики. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек.

- Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения: сед, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных подниманий от касания лопаток мата до касания локтями коленей за определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата.

- Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. видимое для судьи положение вися. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Вариант упражнения: за определенный промежуток времени.

- Бросок набивного мяча сидя из-за головы. Выполняется из исходного положения сидя, ноги врозь. Участник садится к стартовой линии так, чтобы пятки оказались на ней.

Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны.

Выполняется наклон туловища назад, мяч (1 кг) в руках над головой. Выпрямляя туловище, выполняется бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от стартовой линии до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом.

20___ - 20___ учебный год

Педагог

Объединение

Группа

№	Ф.И. обучающихся	Стартовый (вводный) контроль (1-й год обуч.)	Аттестация						
			Промежуточная (декабрь)			Промежуточная (май)			
		Владение базовыми понятиями	Теория	Практика	Общий балл	Теория	Практика	Общий балл	Уровень освоения программы
		5б.- владеет свободно (высокий уровень) 4б.- владеет (средний) 3б.- владеет слабо (низкий)	5б - отлично 4б - хорошо 3б - удовлетворитель но		9 – 10б- выс. 7 - 8б – ср. 6б - низкий	5 б - отлично 4 б - хорошо 3 б – удовлетворительно		9 -10 б – выс. 7 – 8б – ср. 6б - низкий	17 – 20б (высокий) 13 – 16б (средний) 12б (низкий)
1.									
2.									
3.									
4.									

5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									

Итого:

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Стартовый (вводный) контроль			
Промежуточная аттестация(декабрь)			
Промежуточная аттестация (май)			
Уровень освоения программы			

Карта контроля уровня обученности обучающихся, завершающих обучение по ДООП

20___ - 20___ учебный год

Педагог

Объединение

Группа

№	Ф.И. обучающихся	Стартовый (вводный) контроль (1-й год обуч.)	Аттестация						
			Промежуточная (декабрь)			Итоговая (май)			
		Владение базовыми понятиями	Теория	Практика	Общий балл	Теория	Практика	Общий балл	Уровень освоения программы
		5б.- владеет свободно (высокий уровень) 4б.- владеет (средний) 3б.- владеет слабо (низкий)	5б - отлично 4б - хорошо 3б - удовлетворительно		9 – 10б- выс. 7 - 8б – ср. 6б - низкий	5 б - отлично 4 б - хорошо 3 б – удовлетворительно	9 -10 б – выс. 7 – 8б – ср. 6б - низкий	17 – 20б (высокий) 13 – 16б (средний) 12б (низкий)	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									

7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									

Итого:

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Стартовый (вводный) контроль			
Промежуточная аттестация			
Итоговая аттестация			
Уровень освоения программы			

I. Карта контроля уровня воспитанности обучающихся

20____ - 20_____ учебный год

Педагог _____ Объединение _____

Группа _____

[illegible]

		Вводный								
		Итоговый								
		Вводный								
		Итоговый								
		Вводный								
		Итоговый								
		Вводный								
		Итоговый								
		Вводный								
		Итоговый								
		Вводный								
		Итоговый								
		Вводный								
		Итоговый								
		Вводный								
		Итоговый								

Итого:

	Высокий уровень	Средний уровень	Слабый уровень
Вводный контроль			
Итоговый контроль			

Обработка результатов.

Каждый показатель оценивается от 1 до 3 баллов:

- 2 - проявляется в полной мере
- 1 - проявляется иногда
- 0 - не проявляется

Количество баллов суммируется и выводится в графу «Итог» и определяется уровень воспитанности. Итоги первичной и итоговой диагностики заносятся в нижнюю таблицу «Итого».

Определение уровня воспитанности:

- 9 - 12 баллов – высокий уровень
- 5 - 8 баллов – средний уровень
- 0 - 4 балла – низкий уровень

Теоретические вопросы при прохождении промежуточной аттестации

1 Какие фазы выстрела вы знаете:

- А) принятие стойки
- Б) натягивание тетивы, наведение лука на мишень
- В) прицеливание, дотягивание и выпуск
- Г) все

2 По каким параметрам лук превосходил первое огнестрельное оружие:

- А) быстрота выполнения выстрела
- Б) отсутствие едкого дыма
- В) видимость противника, бесшумность, внезапность
- Г) все

3 Назовите методы обнаружения и исправления ошибок:

- А) самоконтроль, контроль тренера
- Б) технические средства срочной и обратной информации
- В) специальные восстановительные мероприятия, характеристика ошибок по секторам
- Г) все

4 Когда лук был снят с вооружения:

- А) в XV в.
- Б) в середине XVI в.
- В) в начале XVII в.
- Г) в конце XVII в.

5 Назовите бронзового призера Сеульской Олимпиады:

- А) С. Забродский
- Б) Б. Исаченко
- В) В. Ешеев
- Г) И. Файнштейн

6 Назовите легендарных стрелков средневековья:

- А) Робин Гуд
- Б) Вильгельм Телль
- В) Дороти Хариссон

7. Сколько олимпийских и мировых рекордов поставлено советскими и российскими лучниками:

- А) 3 олимпийских и 45 мировых
- Б) 2 олимпийских и 48 мировых
- В) 5 олимпийских и 51 мировой
- Г) 1 олимпийский и 58 мировых

8 Когда и где состоялось возрождение классической стрельбы из лука современности на Олимпийских играх:

- А) в 1964 г. в Токио
- Б) в 1968 г. в Мехико
- В) в 1972 г. в Мюнхене
- Г) в 1976 г. в Барселоне

11 Луками с какой силой натяжения могут пользоваться мальчики, девочки, мужчины и женщины:

- А) 9-16 кг
- Б) 6-11 кг
- В) 7-13 кг
- Г) 16-32 кг

12 В программу каких Олимпийских игр впервые была включена классическая стрельба из лука:

- А) I ОИ в Афинах 1896 г.
- Б) II ОИ в Париже 1900 г.
- В) IV ОИ в Лондоне 1908 г.

Г) VII ОИ в Антверпене 1920 г.

13 В каком порядке располагаются цветные кольца на мишени (начиная с середины). Сколько их:

- А) белый, черный, синий, желтый, красный
- Б) черный, красный, синий, белый, желтый
- В) синий, желтый, белый, красный, черный
- Г) желтый, красный, синий, черный, белый

14 Самое приемлемая работа дыхания при стрельбе из лука:

- А) на полном вдохе
- Б) на полу-выдохе
- В) на полном выдохе
- Г) на полу-вдохе

15 База плечей традиционного лука должна быть:

- А) одинаковая для верхнего и нижнего плечей
- Б) база верхнего плеча больше, чем база нижнего плеча
- В) база нижнего плеча больше, чем база верхнего плеча

16 Назовите виды стойки лучника. Какая из них наиболее рациональная:

- А) закрытая
- Б) боковая
- В) открытая
- Г) все

17 Где и когда, по чьей инициативе была создана АНО «Мэргэн Уксы? (Ю.Галиуллин)

18. Сколько полков башкирских конников было в русской армии времен заграничного похода русской армии 1812-1814 гг

19. Какие войска вошли первыми в Париж при войне с Наполеоном?

Критерии оценки и показатели сформированности личностных качеств

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Сформированность гражданской идентичности.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность гражданской идентичности выражается на когнитивном (познавательном) «Я знаю», эмоциональном - «Я люблю и горжусь», ценностном «я ценю и уважаю» и деятельностном уровне- «Я делаю»(готов сделать) -2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «Гражданин», «Национальная принадлежность», «Культура моего народа», -1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -слабое представление о своей гражданской и этнокультурной принадлежности - 0 балл.

Сформированность духовно-нравственных ценностей	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность духовно-нравственных ценностей выражается в усвоении и соблюдении социальных норм, правил поведения, в осознанном отношении к своим поступкам с морально-нравственных позиций, уважительном отношении к личности другого -2 балла <i>Средний уровень:</i> - сформированность духовно-нравственных ценностей наблюдаются слабо, к своим поступкам относится с морально-нравственных позиций, уважительно относится к личности другого -1 балл. <i>Низкий уровень:</i> Равнодушно относится к общекультурным духовно-нравственным ценностям общества; знает, что представляют собой культурные формы поведения(культура речи, уважение других культур)- 0 балл
Сформированность личностного смысла в учении и непрерывном образовании.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -хорошо сформированная познавательная потребность, которая имеет характер целенаправленной деятельности ;преобладают внутренние(личностные) мотивы к познанию- 2 балла <i>Средний уровень:</i> -недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству. не имеет сознательно поставленных целей в обучении -0 баллов
Сформированность навыков	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -высокий уровень адаптивного поведения, реагирует на ситуацию, умеет подчиняться

адаптации в современном обществе		правилам и социальным нормам, соблюдает правила безопасного поведения 2 балла <i>Средний уровень:</i> -предпосылки к адаптивному поведению имеются но проявляются неустойчиво, ситуативно- 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> - несформированность у обучающегося навыков адаптивного поведения
Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств, потребности к творческому труду.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> Сформированность ценностного отношения выражается на когнитивном, эмоциональном уровне и деятельностном уровнях 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «искусство», «музыка», «живопись», «поэзия» 1 балл <i>Низкий уровень:</i> - Отражает несформированность у обучающегося эстетической потребности (в общении с искусством)- 0 баллов
Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни	0-2	<i>Высокий уровень:</i> Сформированность ценностных ориентаций выражается на когнитивном (познавательном), эмоциональном и деятельностном уровнях- 2 балла. <i>Средний уровень:</i> Представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «жизнь», «здоровье», «здоровый образ жизни»- 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> Оцениваемая характеристика отражает несформированность представления у ребенка о безопасном и здоровом образе жизни- 0 баллов

Максимальное количество баллов по критерию -12

Методические рекомендации «Обучение стрельбе»

Обучение в стрельбе из лука делится на три основных этапа:

Изучение теоретических вопросов:

- а) техника безопасности;
- б) материальная часть оружия;
- в) экипировка лучника;
- г) основы техники выстрела;
- д) правила выполнения стрелковых упражнений;
- е) правила соревнований;
- ж) материально-техническое обеспечение тиров и стрельбищ.

В области теории физической культуры и спорта:

- история развития стрельбы из лука;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральными органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта, в области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта, в области других видов спорта и подвижных игр;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Обучение элементам техники стрельбы из лука, к которым относятся:

- а) подготовка и корректировка позы;
- б) хват (способ удержания лука);
- в) захват (способ удержания тетивы);
- г) натяжение лука и дотяг;
- д) прицеливание;
- е) выпуск;
- ж) управление дыханием;
- з) выполнение целостного выстрела.

Изготовка.

Обучение технике выполнения выстрела из лука начинается с изготовки.

Изготовка - это положение частей тела с луком, позволяющее наиболее эффективно, с наименьшими энергозатратами выполнить необходимые технические действия по обеспечению прицельного выстрела. Она определяется положением отдельных звеньев системы «лучник - лук» относительно плоскости выстрела и обеспечивается согласованным напряжением соответствующих групп мышц.

Изготовка должна обеспечивать:

- хорошую устойчивость лука при оптимальном напряжении мышц лучника;
- противодействие возмущающим внутренним и внешним силам для поддержания устойчивости тела и лука и эффективной работы верхних конечностей;
- создание надежной опоры;
- удобное положение головы для обеспечения наиболее благоприятных условий работы глаз во время прицеливания.

Стрелки становятся на линию стрельбы, берут лук в левую руку, правой захватывают тетиву и, поднимая левую руку в сторону мишени, закрепляют туловище, чтобы можно было легко удерживать лук в вытянутой руке.

Внимание стрелков обращается на то, чтобы туловище не отклонялось назад за счет компенсаторного движения, т.е. смещения плечевого пояса назад, а таза вперед. Педагог обращает внимание стрелка на то, что левая рука должна быть выпрямлена и закреплена в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах; левое предплечье должно быть бронировано, чтобы в дальнейшем снизить вероятность удара тетивой. Правая рука находится в полусогнутом положении, локоть немного выше линии плеч.

При наработке правильного положения стойки необходимо учитывать стойку спортсмена. Обращается внимание на то, чтобы голова была повернута налево в сторону мишени и находилась всегда в единообразном правильном положении без излишнего напряжения мышц шеи. Для проверки правильности положения головы рекомендуется, удерживая мушку в районе прицеливания, повернуть голову поочередно направо, налево, вверх, вниз. Таким образом, обучающийся может наглядно убедиться в том, что от правильного положения головы зависит и постоянное нахождение мушки в районе прицеливания. Изготовку необходимо принимать несколько раз, сходя с места и возвращаясь обратно.

Хват (способ удержания лука).

При обучении хвату (способу удержания лука) тренер должен показать различные его варианты и рассказать о его достоинствах и недостатках.

Затем спортсмены пробуют выполнить различные варианты (средний, высокий, низкий) удержания лука. Выполняя несколько раз каждый из вариантов под руководством педагога, стрелки выбирают один из них, руководствуясь морфологическими особенностями руки.

В процессе обучения тренер постоянно следит за правильностью выполнения хвата и исправляет возникающие ошибки, обращая внимание стрелков на то, что лучезапястный сустав должен быть закреплен, а пальцы не должны с большой силой обхватывать рукоятку лука.

Также надо постоянно следить за однообразностью выполнения хвата.

Захват (способ удержания тетивы).

Захват выполняется указательным, средним и безымянным пальцами.

Также педагог должен показать и рассказать, что при выборе захвата (глубокий, средний, мелкий) необходимо как можно больше уменьшить нагрузку на связки и мышцы пальцев, которые его выполняют, т.к. чрезмерное напряжение мышц, возникающее при среднем, и особенно мелком захвате (который может рассматриваться скорее как ошибка), может привести к травматизму, а также затруднить выполнение правильного выпуска.

После этого по команде тренера стрелки несколько раз выполняют захват, а тренер исправляет ошибки и уточняет правильность его выполнения.

Натяжение лука.

Натяжение лука - очень важный и сложный элемент техники выстрела. В связи с этим педагог должен несколько раз выполнить его и детально объяснить каждое движение, т.к. возникшие ошибки затем устраняются с большим трудом.

Педагог обращает внимание стрелков на то, что в начале натяжения лука левую руку, удерживающую лук, необходимо сразу подать вперед и закрепить ее в плечевом суставе. В дальнейшем давление левой руки в лук должно обязательно возрастать, т.к. при натяжении лука сила его давления на руку постоянно увеличивается.

По команде тренера стрелки многократно выполняют натяжение лука, обращая внимание на положение и работу левой руки, положение пальцев на тетиве, положение и работу правой руки и мышц спины, выполняющих натяжение, а также на работу мышц шеи, определяющих оптимальное положение головы.

В процессе обучения педагог обращает внимание на то, что натяжение лука в основном (особенно средняя и заключительная фазы) выполняется мышцами спины.

Педагог и обучающийся постоянно должны следить, чтобы при касании кистью руки подбородка и тетивы ориентационных точек напряжение на мышцах спины не уменьшалось, а наоборот, постоянно возрастало. На начальном этапе обучения для облегчения выполнения натяжения рекомендуется использовать резиновый амортизатор, с помощью которого гораздо легче выполнить и уточнить различные движения. Затем обучение выполняется с помощью лука.

При натяжении лука происходит «фиксация» кисти руки под подбородком, тетива касается ориентационных точек (наиболее распространенные – кончик носа и середина подбородка). В этот момент происходит уточнение положения мушки в районе прицеливания, и далее выполняется заключительная фаза натяжения – происходит выпуск.

В процессе движения правой руки происходит постоянное уточнение и удержание мушки в районе прицеливания.

При выполнении натяжения лука тренер должен проследить за правильной работой мышц спины.

Для того чтобы стрелку легче было освоить это движение, педагог предлагает выполнить следующее упражнение: стрелки стоят на линии стрельбы без лука, руки опущены вдоль тела, по команде педагога они медленно с напряжением сводят лопатки к позвоночнику и удерживают напряжение 2-3 с., затем расслабляются. Затем принимают изготовку без лука, кисть правой руки располагают под подбородком и, напрягая мышцы спины, приводят к позвоночнику правую лопатку. Удерживают в напряжении 2-3 с., после этого расслабляются и опускают руку.

Это упражнение надо выполнять несколько раз. педагог следит за тем, чтобы правая рука при приведении лопатки к позвоночнику двигалась назад вместе с ней, составляя с лопаткой единое целое. Движение одной руки без движения лопатки является одной из самых распространенных ошибок.

После выполнения этого упражнения то же самое движение надо вначале выполнить с резиновым амортизатором, а затем с луком (стрелой). Затем выполняется выстрел в целом по чистому щиту на короткой дистанции (3-5 м).

Прицеливание.

Для ознакомления с прицеливанием педагог показывает и рассказывает о прицельном приспособлении. После этого обучающиеся работают над прицеливанием непосредственно с луком. По указанию педагога они поднимают лук на вытянутой вперед руке и, постоянно уточняя положение прицельного приспособления, натягивают его, наводя лук на чистый щит или лист бумаги, не выполняя выпуск.

Необходимо в первую очередь отчетливо видеть прицельное приспособление на фоне щита (листа бумаги). Прицеливание выполняется одним или двумя глазами. Затем педагог обращает внимание стрелков на положение тетивы относительно лука и на то, что это положение должно быть постоянным.

Педагог должен объяснить, что видеть одновременно одинаково отчетливо тетиву, прицельное приспособление и мишень невозможно в связи с особенностями строения глаза. Поэтому отчетливо обучающийся должен видеть прицельное приспособление, а тетиву и фон (мишень) лучник видит относительно расплывчато.

Прицеливание включает в себя наведение лука на мишень, уточнение положения прицельного приспособления и ее удержание в районе прицеливания, а также уточнение положения тетивы относительно лука.

Вначале выполнить все составляющие прицеливания слишком трудно, т.к. у большинства из стрелков, как правило, сознание направлено в основном на ожидание момента наилучшей устойчивости лука. Поэтому для освоения прицеливания обучающиеся должны под руководством педагога многократно выполнять эти движения и учиться, относительно неподвижно, удерживать лук в течение нескольких секунд (8-10). Однако общее время удержания на тренировках может быть гораздо больше (20-30 с).

Для обучения удержанию лука (прицельного приспособления) на фоне мишени могут быть использованы следующие упражнения:

- удержание прицельного приспособления на фоне чистого щита;
- удержание прицельного приспособления на фоне белого листа бумаги небольшого размера;
- удержание прицельного приспособления в перекрестии, нарисованном на белом листе бумаги;
- удержание прицельного приспособления в круге разного диаметра и др.

Район прицеливания выбирается в зависимости от степени устойчивости оружия. Чем выше степень устойчивости, тем меньше район прицеливания.

Выпуск (спуск).

Выполнение выпуска точно согласуется с прицеливанием, т.е. с положением прицельного приспособления в районе прицеливания, положением тетивы относительно прицельного приспособления и проекцией линии прицеливания на мишени.

Выпуск (способ освобождения тетивы из захвата) является заключительным элементом техники выстрела из лука. Правильно выполнить его в начале обучения в сочетании с другими элементами чрезвычайно трудно. Поэтому после рассказа и показа выполнения выпуска педагог может использовать своеобразный тренажер: к какой-либо опоре на уровень линии плеч прикрепляется резиновый амортизатор, стрелок принимает изготовку без лука, левую руку спускает вниз, а правой берется за резину и под руководством педагога имитирует натяжение, а затем выпуск.

После того как обучаемые научатся в целом выполнять выпуск без участия левой руки, задание усложняется. По команде педагог стрелки принимают изготовку, берут резиновый жгут в левую руку, правой выполняют захват, натяжение и выпуск. Далее идет обучение выполнению выпуска с использованием стрелы и лука.

Педагог обращает внимание спортсменов на то, что пальцы руки, выполняющей натяжение и выпуск тетивы, не должны чрезмерно перенапрягаться, кисть и предплечье должны быть по возможности расслаблены, т.к. их чрезмерное напряжение может вызвать напряжение мышц антагонистов и затруднить выполнение выстрела в целом.

Сохраняя надежность упора левой рукой должно произойти мгновенное, одновременное и полное расслабление пальцев. Тетива «сама» раскроет расслабленные пальцы и сойдет с них. От скорости, степени полноты расслабления и одновременности расслабления пальцев правой руки во время завершающей фазы натяжения лука зависит и угол схода тетивы с пальцев. Это важно в связи с тем, что

может повлиять на положение лука в момент движения стрелы в его плоскости и на величину деформации стрелы, т.к. она жестко закреплена на тетиве, а это влияет на стабилизацию её в полете, и в итоге, на кучность и меткость стрельбы.

Поэтому в процессе обучения и совершенствования стрелки постоянно следят за правильностью и согласованностью выполнения выпуска с другими элементами техники.

Педагог обращает внимание стрелков на то, чтобы напряжение мышц пальцев, кисти и предплечья не было чрезмерным, чтобы движение пальца (большого или указательного), осуществляющего спуск (давление), было плавным и автономным, а выпуск тетивы совпадал с общей готовностью к выстрелу. Необходимо также обращать внимание на то, чтобы обработка спуска не отвлекала от выполнения других технических действий - особенно необходимо контролировать напряжение мышц спины и руки, осуществляющих удержание лука в натянутом положении (в процессе обработки спуска оно должно немного возрасть), работу левой руки (надежный упор в лук) и достижение наибольшей устойчивости тела.

Естественно, что при выполнении прицельного выстрела необходимо контролировать положение прицельного приспособления в районе прицеливания.

Управление дыханием.

На начальном этапе обучения навык управления дыханием необходимо формировать после освоения изготовления. В начале натяжения лука происходит затухание дыхания, заканчивающееся выдохом и задержкой. Заключительная фаза натяжения и выпуск выполняются, как правило, на полувыходе. В это же время происходит окончательное уточнение и удержание прицельного приспособления в районе прицеливания. После выстрела дыхание сразу же продолжается.

В зависимости от длительности задержки дыхания, состояния стрелка, уровня развитого усилия и его подготовленности дыхание после выстрела может быть нормальным, несколько углубленным и глубоким. Не следует затягивать задержку дыхания и тем самым вызывать затруднения и неприятные ощущения. Необходимо соотносить время задержки дыхания со временем выполнения выстрела (не более 6 с).

Следует отметить, что управление дыханием может способствовать успокоению и активизации, т.к. спокойствие характеризуется спокойным дыханием. Таким образом, использование определенной манеры дыхания с затуханием дыхательных движений к периоду устойчивого положения лука и как бы естественной непродолжительной задержкой его к моменту выстрела является наиболее рациональной схемой техники дыхания стрелка.

Обучение управлению дыханием должно органически сочетаться с обучением технике изготовления, прицеливания, натяжения и выпуска. Оно должно совершенствоваться на всех этапах подготовки спортсмена.

Обучение выполнению целостного выстрела:

В начале обучения тренер показывает, как выполняется целостный выстрел из лука. Встав на линию стрельбы так, чтобы его было хорошо видно, тренер принимает исходное положение для стрельбы и выполняет несколько выстрелов по мишени.

Этапы целостного выстрела:

- а) стрельба по чистому щиту на короткой дистанции (3-5 м);
- б) стрельба по щиту на различных дистанциях;

в) стрельба по мишени на кучность;

г) стрельба на результат.

Педагог сразу же объясняет, что главное - это кучная стрельба, меткость является же результатом совмещения хорошей кучности с центром мишени (район прицеливания) за счет внесения поправок в прицеливании. Внимание обучаемых следует обратить также на то, что средняя точка попадания строго индивидуальная, поэтому у каждого спортсмена должен быть свой лук и стрелы, пристрелянные им самим.

На начальном этапе совершенствования основной задачей является закрепление освоенной техники выстрела из лука, максимальная адаптация ее к индивидуальным особенностям спортсмена. При стрельбе на результат обучающийся должен стремиться к наиболее полной и успешной реализации своего технического потенциала в ответственных соревнованиях при воздействии на него различных факторов (неблагоприятные метеорологические условия, поломка или замена материальной части, острая конкуренция, психическая напряженность и т.п.).

На этом этапе совершенствования необходимо выйти на такой уровень технического мастерства, чтобы он позволял обеспечивать эффективную реализацию тактических требований, которые будут постоянно усложняться по мере того, как стрелок будет повышать свое спортивное мастерство и участвовать во все более ответственных и крупных соревнованиях.

Организация воспитательной работы в объединении

Рабочая программа воспитания

1. Характеристика объединения «Северные амурь»

Деятельность объединения «Северные амурь» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 10 до 17 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

Направления по которым ведется воспитательная работа в объединении с обучающимися:

1. Общекультурное направление:

(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)

2. Духовно-нравственное направление:

(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)

3. Здоровьесберегающее направление:

(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности).

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания:

- создание условий для формирования социально-активной, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме через обучение стрельбе из лука.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

- формирование и пропаганда безопасного и здорового образа жизни.
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

1.Профилактическая работа по формированию здорового образа жизни, установок на безопасный образ жизни и предупреждению правонарушений среди обучающихся

При планировании работы по профилактике правонарушений, алкоголизма, наркомании, токсикомании, безнадзорности педагогом ставятся следующие задачи:

- создание благоприятного микроклимата для обучающихся;
- всестороннее развитие способностей, творческой и социальной активности обучающихся;
- воспитание духовно-нравственных ценностей;
- организация работы с обучающимися и их родителями;
- проведение бесед по разъяснению правил поведения, о пагубном влиянии на организм алкоголизма, табакокурения и наркомании;
- изучение государственных и международных документов о правах человека, о положении ребенка в обществе и его правах;
- ведение работы, направленной на пропаганду ЗОЖ среди молодежи и её привлечению к занятиям культурой и спортом.

Тематика консультационных встреч педагога с обучающимися:

- от чего зависит работоспособность обучающихся;
- утомляемость и способы её предупреждения;
- профилактика нарушения осанки;
- упражнения на развитие зрительной и слуховой памяти;
- упражнения на развитие логического мышления;

2. Организация и проведение тематических воспитательных мероприятий:

- День Республики
- День народного единства;
- Новый год;
- День защитника Отечества;
- Международный женский день;
- День Победы;

- Детский сабантуй;
- День России.

3. Патриотическое воспитание:

- участие обучающихся творческого объединения в районных, городских, всероссийских, международных этапах соревнований, турниров и выставках.
- оказание помощи ветеранам Великой Отечественной войны и ветеранам труда;
- участие обучающихся объединения в мероприятиях, посвящённых Дням воинской славы, с участием военнослужащих, ветеранов, тружеников тыла;
- беседы «Герои и подвиги», «Ветераны-земляки», «Солдатские вдовы»;
- внутриучрежденные мероприятия: «День Конституции», «День Республики», «День Российского флага», «День Российского паспорта».
- организация экскурсий с обучающихся творческого объединения в музеи г.Уфы;

4. Организация профориентационной поддержки обучающихся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности:

- анкетирование обучающихся в целях выявления профессиональных интересов и потребностей;
- определение индивидуальных образовательных траекторий;
- участие обучающихся объединения в соревнованиях, фестивалях, выставках, конференциях регионального, Всероссийского уровней;

Организационно-массовая работа

1. Проведение конкурсов и соревнований, турниров в объединении «Северные амурь»

Физкультурно-спортивная деятельность:

Участие в соревнованиях, турнирах.

Работа с родителями

1. Анкетирование родителей в целях выявления образовательных потребностей обучающихся.
2. Родительские собрания.
3. Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации, флеш-мобы)
4. Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых воспитательных мероприятий для родителей в течение года.

Тематика родительских собраний, индивидуальных консультаций:

- «Путь к здоровью. Что нужно знать родителям о физиологии ребенка». (Полезные советы на каждый день);
 - «Профилактика вредных привычек»
 - «Принуждение. Может ли оно быть эффективным?»;
 - «Жизненный путь подростка» (Профессиональное самоопределение).
3. Индивидуальные консультации.
 4. Тематические консультации, с привлечением медицинских работников, психолога, работников УВД с целью предупреждения правонарушений и вредных привычек.
 5. Анкетирование родителей в целях выявления удовлетворённости образовательными услугами.

Список использованной литературы:

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Литература для педагога:

- Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2011.
- Кутеева, О. Планирование воспитательной работы на основе личностно-ориентированного обучения/О.Кутеева// Классный руководитель. – 2001. - №1.
- Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. – Изд. доп. – М.: Школьная Пресса, 2008.
- Маленкова, П.И. Теория и методика воспитания/П.И.Маленкова. - М., 2012.
- Сластенин, В.А. Методика воспитательной работы/В.А.Сластенин. - изд.2-е.- М., 2014.

Интернет-источники:

- <https://pandia.ru/text/77/456/934.php> - особенности воспитательной работы в системе дополнительного образования;
- <https://videouroki.net/razrabotki/rabochaya-programma-po-vospitatelnoy-rabote.html> - рабочая программа по воспитательной работе;
- <https://infourok.ru/rabochaya-programma-vospitatelnoy-raboti-328614.html> - рабочая программа воспитательной работы

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ГЛОБУС»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

**Конспект воспитательного познавательного мероприятия
по теме «Северные Амуры»**

Разработчик:
Муртазин Урал Хайруллович,
педагог дополнительного образования

г.Уфа – 2021 год

Цель мероприятия: формирование патриотического сознания обучающихся, желания изучить историю родного края.

Задачи:

- воспитывать любовь к Родине, к родному Башкортостану;
- содействовать формированию интереса к историческому прошлому России;
- пополнить знания об истории нашей Родины;
- формировать чувство патриотизма, любви к Родине,
- способствовать формированию чувства гордости за свою страну на примере героических поступков людей в военное время, показать историческую связь поколений,
- пробудить познавательный интерес к истории государства, её культуре;
- совершенствование навыков устной речи, формирование правильного звукопроизношения.

Оборудование:

- презентация Microsoft Power Point;
- компьютер, видеопроектор, экран;
- видеоаппаратура,
- DVD- диски с башкирскими народными песнями;
- запись танца «Северные амуры»;
- фотографии с видами реконструкций Бородинского сражения
- иллюстрации.

Ход мероприятия:

Педагог: Французский император Наполеон, покорив почти всю Европу, решил убрать последнее препятствие к мировому господству. На рассвете 12 июня 1812 года “Великая армия” Наполеона (640 тыс. человек), переправившись через Неман, вторглась в пределы Российской империи. Главной целью Наполеон считал взятие Москвы. Он говорил: “Если я возьму Киев, я возьму Россию за ноги; если овладею Петербургом, я возьму ее за голову, но заняв Москву, я поражу ее в самое сердце”.

Завершив войну с Турцией, в это время в Петербург вернулся М.И.Кутузов. В ту пору ему шел 67 год. Ученик и соратник Суворова, он обладал широким стратегическим мышлением, был опытным военачальником. И великий полководец был назначен главнокомандующим русской армии.

Русские войска не смогли сразу остановить противника. Враг подходил к Москве. На защиту Отечества совместно с другими народами встал и башкирский народ.

После добровольного присоединения к России (1557 г.) башкирские конники не раз участвовали в многочисленных сражениях, где отважно защищали Россию от иностранных захватчиков.

В начале XIX века башкир превратили в военных людей. Вместо уплаты налогов они отныне должны были нести военную службу.

Кроме того, боевым помощником воина всегда был конь. Башкиры должны были иметь две лошади (строевую и вьючную). Войска делились на тысячи (мен), сотни (йоз), пятидесятки (илле), десятки (ун), во главе которых стояли командиры (башлыктар).

Башкиры охраняли восточные границы Русского государства. Вместе с русскими войсками они участвовали во всех войнах России. Самый большой след оставили башкирские конники в Отечественной войне 1812 года.

Ведущий (1). Свое массовое участие в Отечественной войне с французами в 1812-1814 годах башкиры называли «Второй армией», о которой сложено много легенд. Вот одна из них.

(Обучающийся рассказывает легенду).

«Французский император начал войну против русского царя. Он захватил многие земли, подошел к Москве и занял её. Русский царь оставил город. Однажды, когда царь сидел на берегу реки, к нему подошел один рыбак. «О, великий царь, – сказал он, - чего так пригорюнился? Ведь у тебя есть башкирский народ. Проси у них помощи». Царь вскочил на ноги и воскликнул: «Ах старик, какой хороший совет ты дал. Спасибо тебе. Я сейчас же пошлю гонцов, попрошу у башкир помощи». И царь написал башкирам письмо.

Башкиры и не слышали о том, что на русскую землю напали французы. Узнав об этом, все начали готовиться к великому походу: готовили луки, стрелы, сушили и коптили мясо, шили шубы и шапки. Никто не сидел без дела. А когда пришло время провожать батыров на войну, все как один собрались на майдан: девушки, старухи, старики, дети.

По обычаю, старухи дарили батырам нитки, чтоб их путь был короток; женщины пришивали им на грудь монеты, чтоб не брала их вражеская пуля; девушки дарили своим любимым платочки на память.

Педагог. Презрение к врагу и вера в неизбежную победу, пламенная любовь к отчизне особенно ярко воплотилась в исторической народной песне

«Вторая армия», где поется: «Женщины, седобородые аксакалы, девушки, джигиты и даже дети, ползавшие на четвереньках, - все провожали на войну своих батыров». (Звучит песня «Урал».)

Провожая батыров, без умолку поют соловьи. Какое же сердце останется спокойным в эти волнующие минуты? И тогда в душе джигитов рождается песня: «Прощание башкирца с милой»

Посмотри, моя любезная,
Как твой батыр снаряжается
В трудный путь - страну далекую,
Он коня седлает верного,
Надевает шлем с кольчугою,
Прицепляет саблю острую,
Лук тугой за плечи вешает
И колчан со стрелами меткими;
Он берет копье булатное -
И с тобой теперь прощается!
Я песни пишу на скалах Урала,
Чтобы остались они, как память.

Оставляя Урал, батыры не забывают поточить булатные сабли об его твердые камни. Впереди долгая дорога.

Военное обмундирование башкир в то время отличалось от формы русской армии. Воин-башкир носил суконный сэкмен (кафтан) синего и белого цвета, широкие шаровары синего цвета с красными лампасами, белую остроконечную войлочную шапку, сапоги из конской кожи, ремённый пояс, кожаную портупею для сабли и подсумок. Под кафтан надевалась кольчуга.

- Как вы думаете из чего состояло вооружение башкир?

(Вооружение башкир состояло из пики или копья, сабли, лука и колчана со стрелами. Ружье и пистолет были у них редкостью).

Башкиры сохраняли традиционное вооружение и снаряжение кочевников, используя его по своему обычаю и навыкам. Однако

даже такое вооружение, состоящее в основном из лука и стрел, холодного оружия, позволяло им выполнять задания командования и представлять

опасность для противника, имевшего, несомненно, лучшее вооружение и новейшую тактику.

Башкиры мастерски стреляли на большое расстояние в цель. Обычно стрела, выпущенная воином, могла пронзить на 30 м не только человека, но и лошадь.

Всего в Башкирии и из башкир прилегающих уездов Пермской и Челябинской областей было сформировано 28 (в том числе 6 ремонтных) башкирских, 2 мишарских (мещеряжских) и 2 тептярских казачьих полка. В 1812 году в Башкирии был неурожай, народ голодал, но снаряжал воинов конями, обмундированием и оружием.

Население края собирало деньги на нужды войны. Уже к 15 августа 1812 года башкиры, тептяри и мишари пожертвовали в пользу армии 500 тысяч тогдашних полновесных рублей царской чеканки.

Каждый полк имел свое знамя. Знамя 5-го Башкирского полка добровольцев до сих пор свято хранится в Национальном музее Республики Башкортостан.

Ведущий: 26 августа 1812 года в половине шестого утра началось Бородинское сражение, которое является одним из самых знаменательных событий Отечественной войны 1812 года.

Обучающийся:

...Ведь были ж схватки боевые,

Да, говорят, еще какие!

Недаром помнит вся Россия

Про день Бородина!

Педагог: Во время Бородинского сражения башкирские конники показали пример особого мужества отваги и героизма. Во вражеский тыл был направлен большой отряд русских кавалеристов и 500 башкирских конников. Они уничтожили отряды противника и захватили французский продовольственный обоз.

Педагог: Атаки башкирских конников хорошо запомнились французам. Вот как писал об этом очевидец Отечественной войны 1812 года: «Мчатся на своих степных конях, известных своей крепостью и быстротою, башкирцы в красных суконных кафтанах, обшитых позументами, в высоких остроконечных шапках, вооруженные пиками, луками и колчанами; в числе их резко обозначаются витязи (батыры), покрытые сверх кафтанов кольчугами, в железных шлемах».

Педагог: Легенда гласит, что царь не раз хвалил башкир за усердие и доблесть в бою. В награду за это приказал отдать им в пользование обширные земли, которые затем перешли к потомкам.

Известно, что после одного из боев фельдмаршал Михаил Илларионович Кутузов, главнокомандующий русскими войсками, высоко оценив героизм и отвагу башкирских воинов, произнес следующее: «Любезные вы мои башкирцы, хорошо сражаетесь, молодцы!» Эти слова были положены в основу народной песни «Любизар».

Звучит песня «Любизар».

Известно, что в Отечественной войне 1812 года воевали и женщины. Об этом гласит предание «Рассказы башкирца Джантюри», записанное в 40-е годы XIX века преподавателем Уфимской духовной семинарии В. Зефиновым со слов солдата. В нем повествуется о том, как жена Джантюри Асылбика спасла отряд башкирских конников от пленения. За храбрость командование наградило ее боевой медалью.

А в песне «Иремель» перед нами встает образ отважной башкирки, которая отправилась вместе со своим мужем на войну.

Три березы растут на горе Иремель,
Коль срублю я одну, станет две
сироты.

Ухожу на войну, ухожу на войну,
Сиротою останешься, милая ты...

Ответ жены:

В чистом небе две ласточки
кружат, парят.

Хоть свободна одна, нет свободы
другой.

Лишь с тобой, дорогой,
мое сердце поет,

А в разлуке немеет оно, дорогой!

В чистом небе две ласточки
кружат, парят,

И концы быстрых крыл у обеих
черны.

Башкиры лихо воевали и в партизанах на территории Калужской, Московской и Смоленской губерний. О результатах их действий в архивах имеются многочисленные рапорты земских судов, куда сдавались пленные, и записи в Журнале боевых действий Главной армии, куда заносились только важнейшие события.

В условиях осенней распутицы партизанская война была самой верной тактически и весьма результативной. За 33 дня пребывания Наполеона в Москве было уничтожено до 30 тысяч французов. Это оказало серьезное влияние на весь дальнейший ход событий.

Разгром корпуса Мюрата 6 (18) октября на реке Чернишне ускорил отступление французских войск из Москвы. Когда полковник Кудашев послал из своего армейского партизанского отряда партию конников на Москву, то среди них была и часть 1-го Башкирского полка.

Педагог: Наполеоновские военачальники высоко оценивали стойкость и мужество башкирских воинов, с завидным восхищением писали в своих мемуарах: «...Нас особенно угнетали отряды башкир, вооруженные копьями и луками». «Башкиры с громкими криками окружили наши эскадроны, пуская в них тучи своих стрел... Они носились вокруг наших войск, точно рой ос, появляясь всюду. Настигнуть их было очень трудно».

Башкиры удивляли парижан меткостью и отвагой. Вальтер Скотт – прославленный английский писатель, посетивший в те дни Париж, записал в своих путевых дневниках:

Кипел бульвар в Париже так,
Народа праздными толпами,
Когда на нем летал с нагайкою казак
Иль северный амур
С колчаном и стрелами.

Н.К. Батюшков

Французы за меткость стрельбы из луков прозвали башкир «северными амурами». Как на крыльях летели башкирские конники, развевая на ветру лисьи хвосты роскошных меховых шапок.

А патриотические чувства этих «северных амуров» можно было бы передать следующими словами из песни о храбром джигите Аслаеве:

Сосна, чтоб украшать простор, растёт;

Летают пчелы, собирая мёд.

Из-за богатства жадный умирает,

Джигит во славу родины умрет.

Посвятив храбрым башкирским конникам, выдающийся хореограф Файзи Гаскаров поставил танец «Северные Амуры», в которых использовал классические движения, сложные характерные прыжки и трюки. Сюжет композиции прост: редкие минуты затишья во время войны. Бойцы отдыхают. Не спят только двое: башкирский воин и русский офицер. Барабанщик по ошибке поднимает ложную тревогу и, чтобы сгладить свою вину, начинает танец, к которому присоединяются остальные джигиты. В нем воплощены мужественность, доблесть башкирских воинов. Заключительный эпизод композиции рисует картину боя, во время которого барабанщик погибает...

(Показ танца «Северные амуры», исполняет педагог).

Педагог: Борьба народов против иноземных захватчиков укрепляла боевую дружбу башкирского конника и русского солдата.

Башкиры совместно с казаками участвовали в освобождении таких городов как Гамбург, Эрфурт, Веймар, Франкфурт на Майне, Дрезден, Лейпциг и, пройдя долгий путь, вошли в Париж.

Педагог: Знаменательно, что при возвращении башкир из Парижа великий немецкий поэт Гёте пригласил их к себе в гости. В залах протестантской гимназии башкирские воины во главе с полковым муллой провели священное богослужение, читали суры из Корана. В память о встрече командир башкирского отряда подарил Гёте лук и колчан со стрелами. Через 11 лет старик Гёте с восхищением показывал дорогой подарок своему другу И. П. Эккерману. «Вот он, — сказал Гёте, доставая его — Как я вижу, он все еще в том же состоянии, в каком был в 1814 году, когда меня почтил его подношением один начальник башкирского отряда».

Физкультминутка

(Звучит курай. В песне «Баик» народ воздает славу и хвалу тем, кто вернулся с победой).

Педагог: По окончании войны царь Александр поручил оренбургскому губернатору Волконскому объявить от лица России «благоволение» башкирам «за их похвальное усердие Отечеству». К сожалению не всем удалось вернуться на родной Урал. Многие навечно остались на полях

сражений. Такая участь постигла и легендарного полководца Кахым-туря. Это был талантливый военачальник. Его приказы всегда были справедливы, поэтому помнит батыра народ. Узнав о смерти Кахым-туря, люди плакали. Умирая, герой завещал:

Коль умру — помяните,

Бел-горюч камень

На изголовье положите

С именем Кахыма-батыра.

(Звучит песня «Кахым-туря»)

Немного у нас в Башкортостане (да и в России, пожалуй) найдется сел, в котором были бы установлены памятники героям Отечественной войны 1812 года. Аючево, что в Стерлитамакском районе, - одно из таких редких исключений. В этом небольшом башкирском селе, что раскинулось на берегу Ашкадара установлена мемориальная стела в честь Кахыма Мурдашева и других участников Отечественной войны 1812 года.

Итак, завершая наш сегодняшний разговор, хочу еще раз отметить, что бывают в истории события, которые оставляют в жизни народа неизгладимый след. Проходят годы, столетия, а память о них не забывается; больше того, в народе о них создаются все новые и новые песни и легенды.

Одним из таких событий для башкирского народа была Отечественная война 1812 года. Это было поистине героическое время. Участие в борьбе с французскими нашествниками, победа над врагом, взятие Берлина и Парижа помогли народу осознать свою силу, вызвали небывалый патриотический подъем и как бы пробудили его ото сна.

Чувство победы – великое чувство. Оно окрылило и обогатило душу народа сознанием национальной гордости, развенчилось песнями, воплощалось в мелодиях курая, и из поколения в поколение кочевало незабвенными пленительными легендами.

Закрепляя материал сегодняшнего нашего мероприятия, ребята, ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Почему тему сегодняшнего нашего занятия мы называли «Северные амурь»?
2. Как отнеслись башкиры к обращению царя о помощи?

(Когда стране грозит опасность, когда на нее идут враги, башкиры никогда не остаются в стороне и башкирский народ лучших джигитов проводил на войну. В боевых операциях всего принимали участие двадцать восемь конных полков башкир и уфимский пехотный полк).

3.Какова история сочинения песни «Любизар»?

4.Каких легендарных башкирских батыров Отечественной войны 1812 года вы знаете?

(Кахым туря, Абдрахман батыр, Янхары батыр,Сайфетдин, Муртаза, Насыр и др.).

5.Помня о подвиге и героизме своих предков во время Отечественной войны 1812 г., какие формирования организовал башкирский народ во время Великой Отечественной войны?

(Башкирские кавалерийские дивизии, 112-я и 113-я, сформированы в конце 1941 – начале 1942 годов. 3860 воинов дивизии награждены орденами и медалями, 78 из них стали Героями Советского Союза и пятеро полными кавалерами ордена Славы. Такого количества героев ВОВ, нет ни в одном соединении Красной Армии).

Итак, победив грозного врага, Россия навеки овеяла себя славой. В числе победителей были и башкирские конники, напоившие своих неутомимых коней водою Сены во Франции.

Друзья! Гордитесь: целый мир

Узнает, сколь могуч башкир!

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА:

- если стрела установлена на тетиве, лук считается заряженным и может быть направлен с этого момента исключительно в сторону мишеней;
- заряжать оружие вы можете исключительно на линии стрельбы, к тому же строго в направлении своей мишени, после разрешения инструктора;
- нельзя стрелять из лука в следующих условиях: вхолостую, вертикально вверх либо снарядами, непредназначенными для данных видов оружия;
- выбирайте с инструктором подходящие мишени для стрельбы, с учетом возможной траектории полета стрелы в разных ситуациях: во время рикошета, пробития мишени, при промахе;
- чтобы избежать травмы от выстрела, не касайтесь щекой, носом, ухом и другими частями тела тетивы во время изготровки к выстрелу;
- контролируйте территорию ведения стрельбы. Занимаясь стрельбой в составе группы, не допускайте захода участников за линию стрельбы;
- нельзя передавать другому лицу заряженное оружие, оставлять его заряженным. Запрещается трогать чужое оружие;
- запрещается заряжать лук, когда в зоне мишеней находятся люди;
- оружие следует держать разряженным, если стрельба не ведется;
- перед стрельбой необходимо проверить техническое состояние оружия (при помощи инструктора);
- проверку работоспособности, ремонт и настройку оружия производят в специальном месте, учитывая все меры безопасности в присутствии инструктора;
- в процессе тренировки стрелок обязан следить за техническим состоянием инвентаря и незамедлительно сообщать о всех недостатках и неисправностях инструктору;
- при стрельбах все без исключения стрелки безоговорочно выполняют инструкторские команды, в противном случае их отстраняют от занятий;
- по окончании стрельбы подойти к мишеням для их осмотра и сбора стрел участники могут только по команде инструктора и с незаряженным оружием;
- извлекать стрелы из мишени стрелок должен строго соблюдая правила, разъясненные инструктором, и предварительно убедившись, что у него за спиной никого нет;
- стрелки на линии стрельбы следят за неукоснительным соблюдением другими участниками общепринятых правил безопасности. При нарушении правил требуется предостеречь нарушителя, прочих стрелков (громким голосовым сигналом «Стоп!») и предпринять все

меры, направленные на устранение нарушения. Услышав предупреждающий сигнал, другие стрелки обязаны сразу же прекратить свои занятия;

- нельзя приближаться к участникам, ведущим стрельбу, ближе 2 метров;
- необходимо немедленно прекратить стрельбу при потере стреляющим ориентации и появлении у него признаков резкого ухудшения здоровья, при выявлении неисправности в оружии или дефекта стрелы, а также по требованию тренера или инструктора без объяснения им причин прекращения стрельбы;
- при возникновении нештатной ситуации или пожара в месте проведения занятий, немедленно прекратить стрельбу;
- по команде инструктора посетители организованно, без паники должны покинуть место проведения занятий;
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся инструктору.

ВО ВРЕМЯ СТРЕЛЬБЫ ЗАПРЕЩЕНО:

- использовать спортивный инвентарь, луки, стрелы (далее — оружие, инвентарь), выходить на рубеж для ведения стрельбы, а также стрелять без разрешительной команды инструктора, находиться и перемещаться по площадке без разрешения инструктора;
- вести стрельбу из лука вхолостую;
- передавать другому участнику стрельбы заряженное оружие;
- брать в руки луки, стрелы и иные предметы и проводить другие действия без разрешения инструктора;
- заряжать лук, если в зоне мишеней находится человек или животное;
- натягивать лук, когда стрела оружия направлена вверх;
- использовать средства сотовой связи во время занятия;
- не выполнять требования инструктора по организации стрельбы и меры безопасного обращения с оружием;
- направлять свое оружие на то, что не является целью. Категорически запрещается направлять оружие на человека или животное;
- вести стрельбу без команды инструктора;
- использовать для стрельбы неисправные оружие и стрелы;
- изготавливаться к стрельбе, прицеливаться в мишени или другие предметы, находясь вне стрелковой позиции;
- поворачивать оружие в стороны от стрелковой трассы при всех действиях с оружием;
- выносить заряженное оружие со стрелковой позиции без согласования с инструктором;
- стрелять по иным предметам, не относящимся к выполнению упражнения (аппаратура, флажки, номера щитов и т.д.);

- целиться и стрелять в мишень другого стрелка;
- направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл на присутствующих и в стороны.

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

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 занятия может привести к травмам.

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

На тренировочных занятиях избегайте столкновений, шума, суетливости.

Ремонт стрелкового и вспомогательного оборудования должен проводиться тренером, механиком по техническим видам спорта или под их руководством. Инструменты и приспособления для ремонта должны быть исправны. Если ремонт производится спортсменом под руководством тренера или механиком по техническим видам спорта, спортсмен должен быть подробно проинструктирован о порядке действий и требованиях безопасности.

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

- 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 м. При стрельбе с раздельной линией стрельбы ширина разграничительной полосы, отделяющей одну дистанцию от другой, должна быть не менее 10 м.

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

- Ставить стрелу в тетиву можно тогда, когда зона мишеней и все пространство передними будет абсолютно свободно от людей.

- Во время стрельбы не разрешается переходить площадку перед стреляющими.

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

- Во время стрельбы (с растянутым луком) 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 сигналу руководителя стрельбы (тренера, инструктора, судьи). К мишени запрещается подходить всем одновременно, стрелы вынимаются по очереди.

- Раздельная стрельба и раздельный подход разрешается только квалифицированным спортсменам (не ниже разряда взрослого) и при условии, что установлена разграничительная полоса, отделяющая одну дистанцию от другой (или одну мишень от другой), ширина которой не менее 10 м.

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

- Категорически запрещается стрелять в воздух, вверх.

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

- При извлечении стрел из щита следует придерживать щит одной рукой.

- Нельзя передавать свой лук или стрелы кому бы то ни было – вы несете за них ответственность.

Во время соревнований 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:

- Необходимо следить за тем, чтобы на луке не было трещин или расслоения 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 в месте, предназначенном для хвостовой части стрелы.

- Во избежание обрыва тетивы или перелома лука нельзя отпускать тетиву без стрелы.

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

- Необходимо избегать использования стрел, имеющих трещины или расслоения (если стрелы пластмассовые или деревянные). Проверять стрелы нужно после каждой серии отстрела.

- 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 во время отпускания тетивы.

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

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

Необходимо внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

Запрещено заниматься с распушенными длинными волосами, в свободной одежде.

Нельзя отвлекаться во время стрельбы, разговаривать и задавать вопросы человеку, который находится на линии стрельбы.

При ухудшении самочувствия, сильной усталости следует немедленно сообщить об этом тренеру.

Необходимо соблюдать чистоту и порядок в местах проведения тренировочных занятий и соревнований. Ставя луки после окончания серии, оставлять проходы для людей.

Выполнять требования безопасности во время занятий, помнить, что спортивный лук является оружием, и соблюдение этих простых правил сохранит жизнь и здоровье.

Выполнение требований техники безопасности во время занятий обязательно для всех спортсменов и тренеров.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

При возникновении плохого самочувствия сообщить тренеру.

При получении спортсменом травмы немедленно сообщить об этом руководителю, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара 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.

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

Проверить противопожарное состояние стрелкового тира.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ РОДИТЕЛЬСКИХ СОБРАНИЙ, ПОСВЯЩЕННЫХ НАЧАЛУ УЧЕБНОГО ГОДА

1. Подготовить место проведения собрания.

2. Определить повестку собрания.

Примерные вопросы:

- познакомиться (назвать свои фамилию имя и отчество, а также попросить представиться родителей).

- познакомить с основными положениями из устава и правил поведения обучающихся в УДОД;

- познакомить родителей со своим коллективом (рассказать о том, сколько лет существует коллектив, о его традициях, основных видах деятельности и т.д);

- рассказать о задачах коллектива на новый учебный год;

- сообщить о том, что необходимо для занятий в данном коллективе (инструменты, материалы, форма одежды и т.п.).

3. Провести выборы родительского комитета коллектива и члена родительского комитета Центра.

4. Обсудить вопрос о помощи родителей коллективу.

5. Оформить заявления родителей о приеме их детей в Центр (для тех, кто это не сделал).

6. Ответы на вопросы родителей.

Требования к проведению учебного занятия

Несмотря на многообразие типов занятий, все они должны отвечать некоторым общим требованиям, соблюдение которых способствует повышению эффективности обучения.

1. Педагогу необходимо сформулировать тему и цель занятия.

2. Каждое занятие должно быть обучающим, развивающим и воспитывающим

3. На занятии необходимо сочетать коллективную и индивидуальную формы работы обучающихся.

4. Педагог должен подбирать наиболее целесообразные методы, формы, технологии обучения с учетом уровня подготовленности обучающихся.

5. Педагогу следует добиваться, чтобы усвоение учебного материала осуществлялось на занятии.

6. Педагог должен соблюдать санитарно-гигиенические нормы при проведении занятия.

ТРЕБОВАНИЯ К ПЕДАГОГАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА, ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ САНИТАРИИ

1. Принимает необходимые меры для создания здоровых и безопасных условий проведения занятий.
2. Обеспечивает выполнение действующих правил и инструкций по технике безопасности и производственной санитарии.
3. Проводит занятия и работы при наличии соответствующего оборудования и других условий, предусмотренных правилами и нормами по технике безопасности.
4. Обеспечивает безопасное состояние рабочих мест, оборудования, приборов, инструментов и санитарное состояние помещений.
5. Проводит инструктаж обучающихся в объединении по технике безопасности с соответствующим оформлением инструктажа в журнале.
6. Разрабатывает мероприятия по технике безопасности
7. Не допускает обучающихся в объединении к проведению работы или занятий без предусмотренной спецодежды и защитных приспособлений (если это необходимо)
8. Приостанавливает проведение работы или занятий, сопряженных с опасностью для жизни, и докладывает об этом руководителю учреждения.
9. Немедленно извещает руководителя учреждения о каждом несчастном случае.
10. Несет ответственность за несчастные случаи, происшедшие в результате невыполнения им обязанностей, возложенных настоящими требованиями

Тест по выявлению способности к общению

Инструкция: С помощью приведенной ниже анкеты определите свою способность к общению (коммуникативные способности). Для этого быстро и точно ответьте на все вопросы. Ответы могут быть только утвердительными (да) или отрицательными (нет).

1. Много ли у вас друзей?
2. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-то из ваших товарищей?
3. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
4. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время за чтением книг или за каким-либо другим занятием, чем общаясь с людьми?
5. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту? 6. Трудно ли вам включаться в новые компании?
7. Легко ли вам удастся устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
8. Легко ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
9. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
10. Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?
11. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
12. Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
13. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
14. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых вам людей?
15. Полагаете ли вы, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую для вас компанию?
16. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
17. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую компанию?

18. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?

19. Верно ли, что у вас много друзей?

20. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

Каждый утвердительный ответ на нечетные вопросы и отрицательный на четные оценивается в 1 балл. Подсчитайте общий результат. Если вы набрали менее 10 баллов, уровень развития у вас коммуникативных способностей низкий, вы скорее всего замкнутый, необщительный человек, с трудом знакомитесь с людьми и не стремитесь к этому. 10-13 баллов - средний уровень; 14 баллов и более - высокий. В таком случае для вас одна из радостей в жизни - общение, окружающие ценят в вас энергию, способность вести диалог и др.

•Тест по выявлению коммуникативных качеств личности

Подчеркните “да”, если вы согласны, или “нет”, если не согласны с утверждением:

1. Мне кажется трудным подражать другим людям. ДА, НЕТ.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих. ДА, НЕТ.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер. ДА, НЕТ,
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубокое, чем это есть на самом деле. ДА, НЕТ.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания. ДА, НЕТ.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному. ДА, НЕТ.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден. ДА, НЕТ.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть. ДА, НЕТ.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу. ДА, НЕТ.
10. Я всегда такой, каким кажусь. ДА, НЕТ.

Начислите себе по одному баллу за ответ “нет” на вопросы 1, 5 и 7 и за ответ “да” на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, повидимому, можно сказать следующее:

0-3 балла - у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас “неудобным” в общении по причине вашей прямолинейности. 4-6 баллов - у вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

7-10 баллов - у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения в ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих

Тест: Умеее ли вы взять себя в руки?

Давайте проверим, можете ли вы работать в состоянии стресса? За каждый ответ “да” начислите себе по 2 балла. За ответ “нет” баллы не начисляются.

1. Вы поссорились с другом (подругой). Способны ли вы тут же, без перекура, продолжить работу?
2. У вас конфликт с преподавателем. Способны ли вы самостоятельно его уладить?
3. У вас украли ценную вещь. Быстро ли вы забываете о потере?
4. Если бы вы стали свидетелем автокатастрофы, смогли ли бы вы оказать первую медицинскую помощь?
5. Способны ли вы качественно сделать работу, если сроки исполнения сократили вдвое?
6. В экзаменационной ситуации ваш мозг начинал работать более эффективно?
7. Вам легко выступать перед большой аудиторией?
8. Можете ли вы четко изложить волнующие вас вопросы по телефону, если время разговора ограничено?

9. Способны ли вы принять участие в телеигре, где надо быстро отвечать на поставленный вопрос?

10. Обстановка, когда от вас зависит судьба целого коллектива, стимулирует у вас работоспособность?

Просуммируйте набранные баллы.

0-6. Вы совершенно не можете работать в напряженных условиях. Любая стрессовая ситуация выбивает вас из седла. Вы очень тревожный человек. Займитесь своими нервами. Вам стоит отдохнуть.

8-14. Вы относитесь к большинству людей, для которых [стресс](#) - неприятное условие работы. Но вы способны совладать с собой и качественно и быстро сделать то, что от вас требуется. После экзамена вам надо обязательно расслабиться и отдохнуть.

16-20. Вашу [стрессоустойчивость](#) может переплюнуть лишь робот. Вы можете взять на себя благородную функцию психотерапевта для всех, кто “психует” перед экзаменом

Глоссарий лучника

А

АТА (мера) - сокращение от "Аксель-Ту-Аксель" или «от оси до оси», расстояние, длинна от одной оси, которая удерживает эксцентрик на блочном луке, до другой оси второго эксцентрика.

Алюминий (химический элемент, металл) - материал, сплавы которого используются в современной стрельбе из лука для производства рукояток луков и трубок стрел.

Арбалет (инвентарь) – метательное приспособление. Лук установленный на ложе и снабженный спусковым механизмом, удерживающим лук в натянутом положении.

Б

База прицельная (глаз-стрела) (мера) – наименьшее расстояние от прицеливающегося глаза лучника до стрелы при полном растяжении лука.

База лука (англ. Brace height) (мера) - расстояние от точки упора в рукоятке лука до гнезда на тетиве.(перпендикуляр).

База плеч (англ. Limb Tiller) (мера) - расстояние (перпендикуляр) от места выхода плеча из кармана рукоятки до тетивы.

Блочный лук (англ. Compound bow) (инвентарь) - современный лук, основными особенностями которого являются использование системы тросов и блоков (эксцентриков).

Бродхед (англ. Broadhead) (инвентарь) – наконечник стрелы с острыми лезвиями, применяется во время охоты с луком.

В

Выпуск (англ. Release) (действие) – завершающий элемент техники стрельбы из лука, освобождение тетивы от захвата пальцами тянущей руки или устройства удерживающего тетиву.

Выстрел (англ. Shoot) (действие) – процесс освобождение стрелы от тетивы, полет стрелы, получившей движение за счет энергии, возникшей при разгибании плеч лука.

Г

Гнездо тетивы, седло (англ. Nocking point) (инвентарь) – устройство для фиксации стрелы на тетиве в строго определенном месте (обычно это две небольшого размера обмотки из нити).

Гран (мера) - мера веса, 1 гран равен 0,0648 грамма.

Гуманизатор (инвентарь) – наконечник для стрел, изготовленный из полимерного материала. Применяется для стрельбы по мелкой дичи и в ролевых играх.

Д

Декурв (англ. decurve) (инвентарь) – лук у которого плечи в ненатянутом состоянии изогнуты в сторону лучника.

Дефлекс (инвентарь) - форма лука, в котором рукоятка выгнута в противоположную сторону от лучника.

Длина растяжки (натяжения) (англ. Draw Length) - расстояние от точки упора в рукоятке лука (или от плунжера) до гнезда на тетиве в натянутом положении.

Дюйм – мера длины. 1 дюйм (обозначается ") равен 25,4 мм.

З

Зашейный хват (действие) – способ прикладки правой кисти к подбородку, при этом большой палец руки отводят и прижимают передней поверхностью к шее.

И

Изготовка (действие) - положение тела стрелка с луком, принятое им для выполнения прицельного выстрела. Делится на исходную и рабочую.

Инсерт (англ. Insert) (инвентарь) – втулка в передней части стрелы, служащая для установки на нее спортивного либо охотничьего наконечника.

К

Карбон (материал) - углеродные волокна. Материал широко применяемый в производстве стрел, луков и др. инвентаря.

Кивер (англ. Quiver) – колчан для стрел, устанавливаемый на луке (во время охоты).

Кликер (англ. Clicker) (инвентарь) - механическое устройство, обычно имеет вид планки-пружинки (крепится на прицельном окне классического лука) под которое заводится стрела, используется для сигнализации о достижении требуемой длины растяжки звуковым сигналом (щелчком-кликом) при падении с наконечника стрелы.

Колчан, кивер (инвентарь) – футляр для переноски стрел лучника, обычно изготавливается из кожи, крепится на ремень, сбоку на поясе стрелка из лука.

Кольцо для стрельбы (англ. Thumb ring) (инвентарь) – защитное кольцо, надевается на большой палец стрелка из лука. Кольцом зацепляют тетиву и растягивают лук.

Композитный лук (инвентарь) - лук произведенный при помощи ламинирования различных материалов вместе.

Крага (англ. Arm guard), (инвентарь) – защитное приспособление (щиток), которое используется стрелками для предотвращения удара тетивы по удерживающей лук руке.

Кюдо (действие) – древнее японское искусство стрельбы из лука.

Л

Лонгбоу, длинный лук (инвентарь) – традиционный, высокий деревянный лук, в поперечном сечении имеет форму буквы "D", не имеет существенного изгиба плечей.

Лук простой (инвентарь) - гибкая деревянная (или из другого материала) палка (древесина), согнутая в дугу, концы которой стянуты тетивой.

Лучник (англ. Archer) – стрелок из лука. Человек, выполняющий метание стрел при помощи стрелкового лука.

М

Мишень (англ. Target) (инвентарь) - общий термин для обозначения цели в которую ведется стрельба.

Мушка (англ. Foresight) (инвентарь) - визирный элемент прицельного устройства, наиболее удаленный от глаз стрелка.

Н

Нагрудник (англ. Chest Guard) (инвентарь) - приспособление из кожи или другого материала, предохраняющее грудь стрелка от удара тетивой и защищающее тетиву от соприкосновения с одеждой.

Накладка (инвентарь) - приспособление, установленное на рукоятку лука, служит для удобства хвата.

Наконечник стрелы (англ. Arrow head) (инвентарь) - передняя часть стрелы, изготавливается, как правило, из металла, служит головкой стрелы для улучшения полетных качеств.

Напальчник (англ. Finger Tab) (инвентарь) – приспособление (обычно из кожи), одеваемое на пальцы руки, растягивающей лук, служит для защиты пальцев от давления тетивы.

Натяжение лука (англ. Drawing) (действие) – процесс натяжения лука путем его удерживания одной рукой за рукоятку и растягивания тетивы другой рукой.

О

Оперенье (англ. Vane, Feater) (инвентарь) – резиновое, пластиковое или натуральное оперение в хвостовой части стрелы, стабилизирующее полет стрелы.

П

Парадокс лучника – эффект изгиба стрелы, который происходит в момент удара тетивой по хвостовику при выстреле, в полёте постепенно затухающий, тем быстрее, чем точнее настройка и подбор жесткости стрелы к динамическим характеристикам лука.

Перехват, «вязочка», «слинг» (англ. Sling) (инвентарь) - Ремень для удержания лука. Ремень, цепочка, шнур соединяющий лук и кисть руки, предохраняющий лук от падения после выстрела.

Перчатка (англ. Glove) (инвентарь) - защитное снаряжение для пальцев лучника, (функция та-же, что и у напальчника).

Пип-сайт (англ. Peep Sight) (инвентарь) – пластиковый небольшого диаметра диск с отверстием в центре, устанавливаемый на тетиве.

Плечи, дуги лука (англ. Limbs) (инвентарь) – верхняя и нижняя упругие части лука (изготавливаются из дерева и композитных материалов), которые изгибаются во время натяжения лука.

Плоскость лука - плоскость, в которой движется (находится) тетива во время выстрела.

Плунжер, боковинка, (англ. Plunger, Button) (инвентарь) – механическое приспособление в виде кнопки в цилиндрическом корпусе, может быть подпружиненным. Служит для тонкой настройки соответствия жесткости стрелы динамическим свойствам лука, а также для регулировки положения стрелы в плоскости лука.

Полевая стрельба из лука (англ. Field archery) (действие) - стрельба из лука по мишеням с неопределенных дистанций в открытом поле с неровным ландшафтом.

Полочка стрелы (англ. Arrow rest) (инвентарь) - устройство, используемое для удержания стрелы на луке до выстрела.

Прикладка, якорение (англ. Anchor) – элемент техники стрельбы из лука. Процесс прикладывания верхней части кисти руки, растягивающей лук, к определенному месту на голове (подбородке), как правило этим местом служит угол рта лучника или подбородка.

Прицел лука (англ. Bow Sight) (инвентарь) - устройство, служащее для наведения (прицеливания) лука относительно цели.

Прицеливание (англ. Sighting) (действие) - процесс наведения лука в мишень и сохранения этого положения до производства выстрела.

Пуговица, киссер (инвентарь) – приспособление (обычно пластиковое), устанавливается на тетиву в области губ стрелка из лука, используется для однообразной прикладки руки, тянущей тетиву, к подбородку.

Р

Рекурв, изогнутый лук (англ. Recurve) (инвентарь) – лук имеющий форму плечей, изогнутых в ненатянтом состоянии в сторону, противоположную стрелку.

Релиз, «разобщитель» (англ. Release) - механическое устройство для захвата и выпуска тетивы при стрельбе из блочного лука.

Рефлекс, рефлекссионный лук(инвентарь) – форма лука, у которого рукоятка вогнута в сторону стрелка из лука.

Рукоятка лука (англ. bow handle) (инвентарь) - центральная часть лука, служащая для удержания лука, крепления плеч разборного лука, прицела, стабилизаторов, полочки, плунжера, кликера.

С

Серия (англ. end) (действие) – определенное правилами соревнований количество стрел выпускаемое стрелком из лука за один подход (обычно по 3 или по 6 стрел).

Сила лука (англ. draw weight) (мера) – сила натяжения лука, измеряется в фунтах и килограммах, это количество фунтов силы, необходимой для растяжения лука на двадцать восемь (28) дюймов.

Скорость вылета стрелы (мера в FPS) – начальная скорость вылета стрелы из лука. Измеряется в Футах в секунду или в метрах в секунду.

Спайн стрелы (англ. Spine) (мера) – жесткость стрелы, мера изгиба стрелы под воздействием давления.

Средняя точка попадания (СТП) - геометрический центр группы пробоев на мишени.

Стабилизатор (инвентарь) – устройство в виде трубки с грузами, служит для компенсации колебания лука в момент выстрела, также стабилизирует положение лука в пространстве.

Стаканы, «карманы» плеч (англ. Limb pocket) (инвентарь) - устройство для крепления плеч - конечные части рукоятки, имеющие устройства для крепления и регулирования верхнего и нижнего плеча.

Стекловолокно (англ. Fiberglass) (материал) - используется в современном оборудовании в стрельбе из лука для производства луков (плечи) и стрел.

Стойка (действие) - определенное положение ног стрелка, которое обеспечивает хорошую устойчивость в фронтальной и сагиттальной плоскостях.

Стрела (англ. Arrow) (инвентарь) – основной снаряд, который метают в стрельбе из лука.

Стрельба из лука (англ. Archery) (действие) – метание стрел при помощи лука.

Сэлфбоу (англ. Self bow) (инвентарь) – традиционный лук сделанный из одного куска дерева.

Т

Тетива (англ. Bow string) (инвентарь) - нить, служащая для сгибания плеч лука и передачи усилия в момент разгибания на стрелу.

Точка прицеливания - точка, в которую направлена линия прицеливания.

Точка упора (инвентарь) - место хвата лука рукой.

Траектория полета стрелы – кривая (дуга), описываемая центром тяжести стрелы в полете.

Трубка стрелы (англ. Shaft) (инвентарь) - основной структурный элемент стрелы.

Ф

Флэтбоу (англ. Flatbow) (инвентарь) – вид традиционного, деревянного лука. Дословный перевод – «плоский лук», плечи у этого лука не загнутые, а прямые, имеют прямоугольное поперечное сечение.

ФПС, FPS (англ. foot per second) – мера скорости, измеряемая в футах в секунду. $1 \text{ FPS} = 0,3048 \text{ м/с}$.

Фунт (англ. Pound) – мера веса (обозначается lbs). 1 фунт равен 0,454 кг. В фунтах измеряется сила лука.

Х

Хват (действие) - способ удержания лука, делится на низкий и высокий.

Хвостовик (англ. Nock) (инвентарь) – выемка на задней части стрелы (обычно устанавливается на стрелу отдельно), для удержания стрелы на тетиве.

Холостая стрельба (действие) - стрельба из лука без стрелы (при этом сам выстрел не производится, происходит имитация выстрела).

ТЕРМИНЫ ПО ТЕХНИКЕ СТРЕЛЬБЫ

1. Спортивная техника - специализированная система одновременных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил, действующих на тело спортсмена, с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения возможно более высоких результатов.

2. Техника стрельбы из лука - комплекс движений и определенных положений частей тела, необходимых для выполнения соревновательного упражнения:

организация связей в биомеханическом аппарате стрелка из лука, при которых обеспечивается максимальная надежность выполнения двигательной программы.

3. Рациональная стрельба - техника выполнения выстрела обеспечивающая максимальную вероятность (надежность) попадания стрелы в мишень.

4. Элементы техники стрельбы - перечень рекомендуемых элементов техники, составляющих определенную систему.

5. Комплекс элементов техники - перечень рекомендованных элементов техники - состоит из следующих частей:

- изготовка,
- прицеливание,
- обработка выстрела, техника выполнения выстрела,
- управление дыханием,
- подготовка к следующему выстрелу.

Каждая из частей техники, в свою очередь, имеет свое деление.

5.1. Изготовка - положение тела стрелка с луком, принятое им для выполнения прицельного выстрела. Делится на исходную и рабочую.

5.2. Исходная изготовка - это положение тела стрелка с луком, принятое им для выполнения прицельного выстрела.

5.3. Принятие исходной изготовки - стрелок выполняет следующие элементы:

- принимает стойку,
- устанавливает стрелу на луке,
- накладывает кисть на рукоятку лука (хват),
- захватывает тетиву,
- оценивает обстановку.

вверх

6. Изготовка рабочая - положение стрелка, готового выполнить выстрел после уточнения прицеливания и выполнения дотягивания

6.1. Принятие рабочей изготовки. Стрелок выполняет следующие элементы:

- натягивает лук и принимает позу для прицеливания;
- производит прицеливание;
- стрелок находится в стадии завершения подготовки к выпуску и готов выполнить его.

7. Стойка - определенное положение ног, которое должно обеспечивать достойную устойчивость во фронтальной и сагиттальной плоскостях и ограничивать свободу движений в тазобедренных суставах.

7.1. Виды стоек - открытая, боковая, закрытая.

8. Положение головы - одно из основных элементов техники, голова стрелка повернута лицом к мишени, с небольшим наклоном влево (в сторону спины), подбородок приподнят, что создает удобство для размещения кисти тянущей руки.

9. Положение туловища - одно из основных элементов техники, корпус располагается вертикально, чуть наклонен вперед, оно должно быть устойчивым, однообразным, не должен сгибаться и скручиваться.

вверх

10. Положение руки, удерживающей лук - элемент техники, когда рука удерживает лук на весу, участвует в наведении и удержании лука в сторону мишени (цели) и в прицеливании; выполняет статическую работу и в растягивании лука. Отдельные звенья левой руки относительно плоскости выстрела должны отвечать следующим требованиям:

- давление кисти на рукоятку лука должно проходить в плоскости выстрела. При этом точка ее приложения к рукоятке должна быть постоянной от выстрела к выстрелу;
- звенья руки (плечо, предплечье, кисть) не должны препятствовать свободному прохождению тетивы при выстреле;
- с целью уменьшения нагрузки на мышцы плечевого пояса, оси суставов звеньев руки должны быть приближены к направлению стрелы.

10.1. Положение кисти руки на рукоятке характеризует способ удержания лука в кисти руки (хват), который должен обеспечивать выполнение следующих требований:

- площадь соприкосновения рукоятки лука с кистью должна быть как можно меньше;
- направление силы движения лука на кисть должно проходить как можно ближе к центру;
- мышцы сгибатели пальцев должны быть расслаблены; если они участвуют в удержании лука, то обхватывают рукоятку всякий раз с одинаковой силой;
- центр соприкосновения с рукой должен приходиться всегда на одно и то же место рукоятки.

10.2. Хват - способ удержания лука, делится на низкий и высокий.

10.3. Низкий хват - рукоятка лука упирается в ладонь.

10.4. Высокий хват - шейка рукоятки лука упирается в выемку между большим и указательным пальцами. По отношению к плоскости движения тетивы хват делится на мелкий и глубокий.

10.5. Мелкий хват - рукоятка лука выведена вправо (при левосторонней изготовке) от продольной оси предплечья. Вся нагрузку принимает на себя большой палец.

10.6. Глубокий хват - предплечье левой руки своей передней частью глубоко входит в плоскость тетивы.

10.7. Удержание с обхватом рукоятки лука пальцами делится на жесткое (сильное сжатие рукоятки) и свободное (пальцы свободно вложены в рукоятку).

10.8. Удержание без обхвата рукоятки лука - свободный упор кисти в рукоятку.

вверх

11. Положение руки, тянущей тетиву - захватив тетиву, рука тянет ее и прекращает движение в период прикладки кисти, предварительного прицеливания до отрыва тетивы от подбородка.

11.1. Захват тетивы выполняется: указательным, средним и безымянным пальцами. Тетива размещается на первых (ногтевых) фалангах, нагрузка должна распределяться равномерно на эти пальцы.

11.2. Прикладки кисти осуществляется с помощью большого пальца, мизинец в удержании тетивы не участвует.

11.3. Подчелюстной способ - большой палец прижат к ладони.

11.4. Зашейный способ - большой палец отводят и прижимают передней поверхностью к шее.

11.5. Зачелюстной способ - большой палец отводят и прижимают к задней поверхности нижней части челюсти.

12. Прицеливание - наведение лука в мишень и сохранение мушки в этом положении, пока не произойдет выстрел.

12.1. Контроль при прицеливании осуществляется:

- за совмещением линии прицеливания с точкой прицеливания
- за проекцией тетивы относительно плоскости стрельбы;
- за сохранением стрелком базы.

12.2. Прицеливание по стреле - хвостовик стрелы размещается на высоте глаза.

12.3. Прицеливание с изменением базы стрелка - хвостовик стрелы устанавливается на различной высоте глаза (в зависимости от дистанции).

12.4. Прицеливание с фиксацией базы стрелка - хвостовик фиксируется положением кисти руки под подбородком.

12.5. Плоскость выстрела при прицеливании - действие стрелка, связанное с наведением лука в мишень; выпуск стрелы; положение оси симметрии лука, стрелы, тетивы; траектория полета стрелы; точки попадания должны находиться в одной вертикально расположенной плоскости - в плоскости выстрела.

12.6. Последовательность при прицеливании (с захватом тремя пальцами):

- принятие рабочей изготровки должно производиться до начала уточнения в прицеливании;
- положение головы фиксируется напряжением мышц шеи и спины так, чтобы линия прицеливания проходила через глаз стрелка, тетиву, мушку прицела и мишень и совпадала с плоскостью выстрела;
- база стрелка - расстояние между зрачком глаза и стрелой, закрепленной на тетиве, - должна иметь постоянное расстояние;
- положение пальцев на тетиве не должно выводить ее из плоскости выстрела и не создавать завала лука;
- при прицеливании предпочтительно фокусировать зрение на мушке и проектировать ее четкие очертания на расплывчатую мишень.

вверх

13. Управление дыханием - элемент техники стрельбы.

Перед принятием исходной изготровки следует дышать спокойно, сначала чуть углубленно, затем (ближе к началу растягивания тетивы) - более поверхностно.

Обработку выстрела следует производить при задержке дыхания - на полувыдохе.

Дыхательный цикл состоит из вдоха, выдоха и пауз. В одну минуту человек в спокойном состоянии производит в среднем 12-15 циклов, т.е. один дыхательный цикл длится 4-5 секунд. После выдоха - 2-3 секундная пауза. Эта естественная пауза, как правило, и используется стрелком для обработки выстрела.

14. Обработка выстрела - последняя фаза в растягивании лука, прицеливании и дотягивании, которая заканчивается выстрелом.

14.1. Выстрел - освобождение стрелы от тетивы получившее движение за счет энергии, возникшей при изгибе плеч лука.

14.2. Растягивание лука при прицеливании - левая рука относительно неподвижна, правая рука выполняет подготовительную фазу (растягивание лука тетивой до подбородка) и финальную (рабочую, основную), дотяг - вытягивание стрелы из-под кликера и отрыв (отход) тетивы. В первой фазе натягивание тетивы производится плавным, но сравнительно быстрым, энергичным движением. "Дотяг" начинается с перемещения стрелы из-под кликера и заканчивается щелчком последнего. По этому звуковому сигналу начинается освобождение тетивы, которое заканчивается полным отделением тетивы.

14.3. Выпуск (отход) тетивы - в фазе дотягивания левая рука наращивает давление на рукоятку лука в направлении плоскости выстрела, помогая как бы правой руке, когда произошел разрыв цепи "лук - стрелок", она перемещает лук в направлении выстрела, не сбивая предварительной наводки его.

Происходит перемещение обеих рук (правой назад, а левой вперед) в направлении выстрела.

вверх

15. Подготовка к следующему выстрелу - комплекс действий стрелка после выстрела, обеспечивающий его восстановление, проведение анализа выстрела и принятие решения о сохранении или улучшении качества попадания.

Подготовка к выполнению выстрела складывается из следующих действий:

- сохранение позы стрелка после выстрела;
- мысленная отметка попадания стрелы в мишень;
- осмотр достоинства пробойн и анализ выполненного выстрела;
- принятие решения по технике и тактике;
- восстановление сил, затраченных на выполнение выстрела.

16. Плоскость лука - плоскость, в которой лежит (находится) натянутая тетива.

17. Плоскость стрельбы - вертикальная плоскость, проходящая через точку вылета и среднюю точку попадания.

18. Высота прицела - расстояние от стрелы до линии прицеливания, проходящей от глаза через мушку при натянутом луке.

19. Перепад прицела - расстояние по вертикали между двумя установками прицелов на разные дистанции.

20. Сила лука - усилие в кгс, необходимое для удержания лука в натянутом положении.

21. Длина натяжения - расстояние от упора в рукоятке (седловина рукоятки) до гнезда на тетиве в натянутом положении.

22. База - расстояние от глаза лучника до стрелы.

23. Средняя точка попадания (СТП) - геометрический центр группы пробойн в мишени.

24. Точка прицеливания - точка, в которую направлена линия прицеливания.

25. Траектория - кривая, описываемая центром тяжести стрелы в полете.

26. Угол прицеливания - угол между линией прицеливания и осью стрелы.

27. Линия прицеливания - прямая, соединяющая глаз стрелка, тетиву, прицел и точку прицеливания.

Лук, при всей его кажущейся простоте, достаточно сложное оружие. Кроме того, существует несколько видов и типов разных луков. Чтобы разобраться во всех тонкостях необходимо четко понимать, что обозначает тот или иной термин. Справиться с этой задачей поможет предлагаемый словарь.

1. Виды и формы луков

Существует два вида луков:

Лук простой – дуга, полученная из цельного куска гибкого материала, в форме обычной палки, путем натяжения тетивы. Исторический простой лук изготавливался исключительно из древесины.

Лук составной (композитный) – изготавливается совмещением нескольких видов материала. Исторический — из нескольких видов древесины, которые усиливаются роговыми пластинами изнутри и сухожилиями снаружи. Современные – состоят из металлических сплавов, разных видов пластика, дерева и других.

Луки имеют разную форму плеч и классифицируются по этому признаку.

2. Классификация луков по форме

Прямой лук – плечи которого прямые и не имеют изгибов. Современные прямые луки, в отличие от исторических – композитные. Они не предполагают высокой точности, расчет на быстроту и массированность атаки. Стрельба из них ведется интуитивно. Это неразборные луки больших размеров.

Лук изогнутый (рекурсивный) – конструкция его предполагает изгиб плеч в обратную от стрелка сторону. Они различаются по глубине и форме изгиба. Они имеют большую мощность за счет того, что в момент разгибания плечи совершают двойное движение, что увеличивает скорость разгибания и увеличивает энергию, передаваемую стреле. Изогнутый лук по форме может быть открытым, закрытым, сжатым и глубоким.

Плоский лук – плечи имеют плоскую форму и значительно шире обычных длинных луков.

Длинный лук – имеет округлую форму сечения плеч.



фото. Рекурсивный лук

Особенности конструкции тех или иных луков отличаются по размещению стрелы.

3. Положение стрелы по отношению к продольной оси

Каждый лук независимо от его формы имеет продольную ось симметрии, которая совпадает или не совпадает с расположением стрелы.

Лук центральный – предполагает совпадение оси стрелы с осью.

Лук периферийный – вид лука в котором ось стрелы не совпадает с осью, проходит сбоку от нее.

Луки имеют также другие конструктивные отличия, касающиеся плеч, натяжения тетивы и проч.

4. Отличие луков по особенностям конструкции

Классический лук – не предусматривает в своей конструкции усиливающих элементов. Сила лука образуется исключительно за счет упругости плеч. К этому виду относятся простой и рекурсивный лук.

Лук блочный (компаунд) – имеет сложную систему блоков и тросов. Это значительно увеличивает силу лука. Даже если его плечи небольшого размера, блоки и тросы обеспечивают ему значительную мощность. Самый компактный и самый мощный вид.

Большие луки выглядят очень стильно, однако, транспортировка их может быть достаточно проблематичной. Поэтому разработаны и успешно выпускаются два варианта луков.

Лук сплошной – плечи и рукоять неотделимы друг от друга, так как являются единой неразборной частью, составляющей дугу лука.

Лук разборный – конструкция которого предполагает отделение рукояти от плеч. Такой лук значительно компактнее сплошного, достаточно легко транспортируется.

В зависимости от цели использования существуют разные модели лука, отличающиеся друг от друга техническими и конструкционными особенностями.

фото. Блочный лук



5. Различия луков по цели использования

Спортивный лук – предназначен для использования на спортивных соревнованиях, на различных дистанциях. Он должен соответствовать нормативам, принятым Международной Федерацией. Это сложный, рекурсивный, глубокий, центральный лук разборной конструкции. Лук комбинированный, изготавливается из стеклопластика. Применяется в зависимости от комплектации для рыбной ловли, охоты, стрельбы на дальние дистанции и по мишеням.

Олимпийский лук (олимпик) – спортивный лук, созданный специально для Олимпийских игр, соответствующий установленным стандартам. Конструкция его идентична конструкции английского длинного лука, с установленными стабилизатором и прицелом.

Лук Ачери-биатлон – разновидность спортивного лука, мощность которого не превышает 18, 85 кгс. Прицел и стабилизатор устанавливаются не более чем на 5 см от высшей точки лука.

Лук для стрельбы на дальние дистанции — имеет значительную силу натяжения и рассчитан на попадание мишени, находящейся на значительном расстоянии.

Охотничий лук – луки особой мощности, компактные, как правило, имеют в своей конструкции крепление для колчана.

Лук для рыбной ловли – с установленной катушкой для лески, комплектуется стрелами со специальным наконечником.

Лук для развлечения – с незначительной силой натяжения, не предполагающий дальних дистанций, большой мощности и особой точности.

Коллекционный лук – изготавливается для частных коллекций, музеев, специализированных клубов и коллективов.

Традиционный лук – современный лук, сохраняющий вид и основные принципы конструкции старинных образцов.

Исторический лук – термин, служащий для обозначения луков, используемых в старые времена.

Поскольку лук, вытесненный огнестрельным оружием, перестал быть оружием, применяемым массово, то и развитие его в этом направлении не происходило. Однако луки, предназначенные для спортивной стрельбы, усовершенствовались и видоизменялись постоянно. На сегодняшний день – это самый совершенный вид луков. Комплектация спортивных луков включает в себя все части, которые могут входить в любой из луков.

6. Термины обозначающие части лука

Рукоятка (рукоять) — деталь, располагающаяся в центре дуги лука и составляющая его центральную часть, к которой крепятся плечи. На рукоять устанавливают прицел, стабилизатор, полочку, боковинки и кликер.

Прицельное окно – специальный вырез, устроенный в рукоятке, для прицеливания.

Точка упора – место на рукояти, предназначенное для осуществления хвата рукой.

Устройство для крепления плеч – специальные детали, расположенные на конечных частях рукоятки, используются для крепления и для регулировки плеч.

Плечо – детали лука, образующие его дугу и накапливающие энергию. Оно служит для образования и передачи усилия стреле.

Внутренняя сторона плеча – поверхность нижнего или верхнего плеча, обращенная в сторону лучника.

Внешняя сторона плеча – поверхность верхнего или нижнего плеча, направленная в сторону цели.

Тетива – шнур, натягиваемый на плечи лука, служащий для передачи энергии образуемой разгибанием плечей.

Тетива техническая – трос, используемый в сложной системе эксцентрикв, необходимый для первоначального изгиба плеч блочного лука.

Петля тетивы – петли на обоих концах тетивы, предназначенные для закрепления ее на плече лука.

Предохранительная обмотка – специальное покрытие, защищающее тетиву от агрессивного воздействия. Представляет из себя оплетку из специальной оплетки из прочной нити.

Гнездо тетивы – специальное устройство, расположенное на тетиве, предназначенное для размещения в нем хвостовика стрелы.

Фиксатор – деталь на тетиве, необходимая для фиксации положения тетивы у губ лучника.

Прицел — устройство, используемое для наведения лука в цель. Большая часть моделей современных прицелов оборудованы встроенным нивелиром. С его помощью легко и максимально точно можно проверить правильность прицела и определять насколько ровно удерживается лук.



фото. Прицел лука

Диоптр или пип-сайт – разновидность прицела, благодаря которому создается фиксированная точка наведения, что делает процесс прицеливания значительно легче. Пип-сайт для охотничьего лука имеет большой диаметр, так как должен обеспечивать комфортное прицеливание в условиях плохой видимости.

Мушка — передняя часть прицела, по вершине которой проходит линия прицела от прорези прицеливания до цели.

Кликер — пружина, которая крепится на рукояти, с ее помощью легко определить когда наконечник стрелы проходит контрольную отметку, показывающую величину натяжения.

Накладка – деталь применяемая для удобного хвата. Устанавливается на рукоять.

Стабилизатор – устройство, которое служит для снижения колебания и стабилизации положения лука.

Полка – специальная горизонтальная опора, на которую укладывается стрела.

Боковинка — боковая опора для стрелы.

Плунжер – деталь для регулировки, расположения стрелы и силы движения бокового стержня под действием пружины. Его устанавливают на рукоять по направлению вовнутрь.

Во время выстрела направление стрелы имеет смещение влево (для правши) или вправо (для левши). Тетива в момент осуществления выстрела, скатываясь по пальцам, смещает хвост внутрь, по направлению к лучнику. Это приводит к изгибу стрелы и снижению точности. Для снижения этого эффекта и предназначается плунжер.

В качестве снарядов используются стрелы. Они различаются по форме, способу применений, использованию оперения и хвостовиков, которые зависят от цели стрельбы.

7. Термины, применяемые в отношении деталей снаряда

Стержень стрелы (древко, трубка) – основная часть стрелы, на нее крепятся все остальные элементы снаряда. По форме древко бывает нескольких видов:

- цилиндрическое;
- сигарообразное;
- конусное и двухстороннее конусное.

Стержни изготавливают из некоторых пород древесины (в основном для олимпийских, традиционных и коллекционных моделей), карбона, металлических сплавов, стеклопластика и углепластика.

Наконечник стрелы – заостренная, металлическая или деревянная часть снаряда, составляющая единую, несъемную конструкцию или, наоборот, без труда отделяемую от древка. Для спортивных соревнований, охоты, рыбной ловли используют наконечники разной формы: конусные, пулевидные, имеющие форму двойного конуса.

Хвостовик стрелы — пластиковая деталь, являющуюся оконечником древка. Это задняя часть стрелы для удержания снаряда в гнезде, обеспечивающая прочную фиксацию во время натяжения тетивы.

Вставка – вставка-переходник или вставка-муфта. Специальная деталь для предотвращения повреждения стержня стрелы в случае если одна попадет в другую.

Конус стержня – специально предусмотренная часть стержня снаряда, служит для установки на нее хвостовика.

Оперение стрелы – важный элемент снаряда. Придает направление и поддерживает снаряд в полете, а также обеспечивает его видимость лучником, и различимость от чужих стрел. Последнее особенно важно для проведения спортивных соревнований. Состоит из трех перьев, расположенных вокруг трубки стрелы в самом ее конце.

Оперение участвует в процессе снижения изгиба, получаемого от смещения хвостовика, в момент удара по нему тетивы. Это происходит за счет закручивания стрелы вдоль оси полета. Результатом этого закручивания становится снижение показателя поперечного вращательного движения и происходит стабилизация полета снаряда.

Середина стрелы — точка, совпадающая с геометрическим центром снаряда.

Длина стрелы — обозначает размер от острия наконечника до опорной поверхности хвостовика на тетиву.

Межцентровое расстояние стрелы — расстояние от середины стрелы до ее центра тяжести.

Снаряд для охоты на рыбу — стрела внутри древка которой устроено специальное отверстие, сквозь которое проходит леска, а также крепление для ее фиксации и съемный наконечник, особой формы.

Спортивная стрела — изготавливается в форме заостренного пулеобразного обтекателя. Благодаря такой форме стрелы значительно повышаются ее аэродинамические свойства.

Стрела для охоты — предполагает нанесение максимально возможного урона, поэтому снабжена наконечником, состоящим из четырех отточенных лезвий, с разными конфигурациями его передней части.

Традиционная стрела — производятся специально для традиционных луков максимально приближено к старинным образцам.

Стрела небольших размеров, у которой полностью отсутствует оперение называется «буллит» и предназначена для арбалетов.



Фото. Стрелы для лука

8. Аксессуары для хранения и транспортировки лука, стрел и других принадлежностей

Колчан — приспособление для хранения и транспортировки стрел. Крепится к поясу или носится на ремне за спиной.

Кивер – разновидность колчана, который крепится к корпусу охотничьего метательно-стрелкового оружия.

Укладочный ящик (чехол) – футляр для хранения и переноса лука, стрел и других деталей и аксессуаров.



фото. кивер

9. Аксессуары для стрельбы из лука

Для защиты частей тела лучника, предусмотрены различные приспособления.

Напальчник – надевается на пальцы руки для того, чтобы исключить болевые ощущения и травмы от давления тетивы.

Кольцо – напальчник для большого пальца. Надевается лепестком вперед, имеет специальную канавку с округлыми краями. Тетива скатывается по лепестку, отбрасывает палец не причиняя боли и дискомфорта.

Крага – надеваемый на руку щиток, который защищает ее от удара в момент спуска тетивы.

Нагрудник – защищающий грудь лучника от удара тетивой.

Для удобства и комфортной стрельбы и зарядки лука также предусматриваются специальные приспособления.

Ремень для удержания лука – представляет из себя кожаный ремень, шнур или цепочку, с помощью которой лук соединяется с кистью руки, что не позволяет луку упасть после завершения выстрела.

Ремень для натягивания тетивы – специальные кожаные ремни, фиксирующие лук в неподвижном состоянии во время натягивания тетивы. Крепятся к ноге и на бедрах.

Шнур для натягивания тетивы – шнур, снабженный двумя петлями на концах, предназначенный для натягивания тетивы.

Разобшителъ – дополнительный механизм, облегчающий захват и выпуск тетивы у блочных луков.

10. Термины, применяющиеся для описания действий стрелка

Растягивание – действие, производимое лучником в рабочей изготовке, заключающееся в отведении тетивы с закрепленной в гнезде стрелой, назад, вдоль нижней скулы.

Полное натяжение – окончание процесса растягивания, когда рука с тетивой отведена назад до предела, тетива натянута максимально. В блочном луке совпадает со стеной лука.

Стена лука (стоп) – обозначает положение тетивы компаунда, в котором дальнейшее натяжение невозможно.

Исходная изготовка – принимаемое лучником на линии стрельбы положение, подтверждающее готовность к ведению стрельбы.

Рабочая изготовка – поза лучника необходимая для прицеливания и осуществления выстрела, включающее в себя ряд действий: растягивание тетивы до полного натяжения, прицеливание, произведение выстрела.

Прицеливание – выполняемые лучником действия, направленные на осуществление точного выстрела.

Дотягивание – приведение тетивы в состояние полного натяжения.

Хват – положение кисти руки на рукояти лука необходимое для удержания лука в рабочей изготовке.

11. Значение терминов, применяемых для описания технических характеристик

Сила лука (усилие натяжения) – физическая величина, измеряемая в килограмм-силы (Kgc), или в фунтах (Lbs) по европейскому стандарту. Обозначает усилие, которое должно быть применено для полного натяжения тетивы в зависимости вида лука. В обычном луке это значение измеряется на длине, не превышающей 75 см. А в случае с блочными луками эта длина определяется настройками натяжения.

Сила удержания тетивы – физические силы, прилагаемые лучником для удержания тетивы во время натяжения. Измеряется, как и сила лука в Lbs или Кгс. У обычных луков, классической конструкции этот показатель равен силе самого лука. А в отношении компаундов он снижается до 80 процентов от этой силы.

Чтобы выбрать лук с максимально подходящими показателями силы нужно учитывать соотношение усилия натяжения и вес лучника.

Длина натяжения (длина растяжки) – определяется расстоянием от упора рукояти до гнезда тетивы в момент ее окончательного натяжения. У рекурсивных луков растяжка может производиться на разное расстояние. У блочных луков длина растяжки ограничена стопом. Она не может быть ни больше ни меньше установленной настройками. Для изменения этой величины необходима перенастройка компаунда.

Размах рук – расстояние от кончика среднего пальца правой руки до кончика среднего пальца левой руки. Необходимо измерить размах рук, для того чтобы выбрать идеально подходящую лучнику длину растяжки. Соотношение длины растяжки размаху рук можно посмотреть в таблице.

Совет! Установка растяжки в соответствии с индивидуальными особенностями стрелка обеспечивает меткую и комфортную стрельбу.

Начальная скорость полета стрелы – развиваемая снарядом скорость в момент отрыва от тетивы.

12. Пространственные обозначения

Плоскость лука – обозначает вертикальную плоскость где находится натянутая тетива.

Плоскость стрельбы – проходит через точку вылета и среднюю точку попадания.

База стрелка – соответствие положения базовых точек, необходимое для ведения прицельной стрельбы.

Базовая точка – неизменное положение руки, растягивающей тетиву в определенных точках:

- 1. первая, точка соприкосновения костей кисти с костями лица. Необходимо выбрать наиболее удобное место для расположения этой базовой точки.**
- 2. Вторая – точка в которой происходит касание кончика носа или подбородка тетивой.**
- 3. Третья — пип-сайт в случае его использования.**

Понимание технических терминов особенно важно при выборе лука.

Рекомендуемые диапазоны усилия натяжения луков

Категория лучников	Вес лучника, кг	Усилие натяжения лука, lbs*
Очень маленькие дети	25-32	10-15
Маленькие дети	32-45	15-25
Дети постарше	45-59	25-35
Женщины с тонкокостным телосложением	45-59	25-35
Женщины среднего телосложения	59-73	30-40
Дети старшего возраста, нормального телосложения (мальчики)	59-68	40-50
Мужчины с тонкокостным телосложением	55-68	45-55
Женщины с крупнокостным телосложением	Свыше 73	55-65
Мужчины нормального телосложения	68-82	55-65
Мужчины с крупнокостным телосложением	Свыше 82	65-75

*lbs. – фунт – сила . 1 lbs. = 0,454 кгс