



Планирование тренировочного процесса по виду спорта «стрельба из лука»

ФЕДОТОВ НЮРГУСТАН АНТОНОВИЧ,

СПИРИДОНОВА НАДЕЖДА СЕМЕНОВНА

СТАРШИЕ ТРЕНЕРА СПОРТИВНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА, ГБУ РС (Я)
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА»

Тренеры ГБУ РС(Я) "РСШОР в с.Бердигестях"
Бурцев Константин Тимофеевич,
Соркомова Валентина Андреевна



Тренеры ГБУ РС(Я) «РССШОР им. А.И.Иванова» Балданов Балдар Бато-Мункуевич, Аюшеев Дмитрий Дамбиевич



Тренер ГБУ РС (Я) «РССШОР им. Иванова А.И.»
Алексеев Владимир Иванович



Тренеры Мегино-Кангаласского ДЮСШ Васильев Прокопий Прокопьевич, Захаров Семен Семенович



Тренер ГБОУ РС(Я) ЧРССШИОР им. Д.П.Коркина -
Майоров Сергей Захарович,
Тренер ДЮСШ-5 г. Якутска - Старостина Туйаара
Иннокентьевна



Спартакиада школьников России, 2020 г. г. Раменск Команда юношей заняла 2 место, Константинов Ян, Васильев Владик, Ким Родимир



Лидеры нашей сборной команды Мастера спорта России



Сборная девушек РС (Я) на Первенстве 2019 г. г.Алушта



Сборная команда РС (Я)



Подготовка к международным спортивным играм «Дети Азии» 2020 года

Сборная Республики Саха(Якутия)

- ▶ Алексеев Бэргэн
- ▶ Дьячковский Петр
- ▶ Винокуров Даниил
- ▶ Громова Саина
- ▶ Олесова Сааскылана
- ▶ Иванова Инга

Со старшими тренерами Харбина на сборах, 2020 г.



Сборная Республики Саха(Якутия) по стрельбе из лука на сборах в КНР г. Лингао, 2020 г. декабрь



Сборы в Китае, сборная РС (Я) «Дети Азии»



Всероссийские соревнования «Надежды России» в онлайн режиме



Вторые призеры Кубка России -2021 г. г. Орел



Курчатова Рената в составе взрослой сборной РС(Я) заняли второе место на Кубке России г. Орел , 2021 г.



Планирование тренировочного процесса спортсмена лучника перворазрядника

- ▶ Цель - Планирование тренировочного процесса спортсмена 1 спортивного разряда .
- ▶ Задача:
- ▶ -изучить тренировочный процесс
- ▶ -раскрыть планирование тренировочного процесса в таблицах
- ▶ - выработать общую рекомендацию тренировочного процесса




Тренировочный процесс


включает в себя :


- физическую подготовку
- специальную физическую подготовку
- тактико-техническую
- психологическую подготовку

Как строится тренировочный процесс?

Все зависит от поставленной цели.

- 
- ▶ Планирование тренировочного процесса –это оптимальное распределение ресурсов для достижения поставленных целей, совокупность процессов связанная с постановкой целей, задач и действий в будущем
 - ▶ Планирование тренировки должно обеспечить построение всего тренировочного процесса , которая позволяет наиболее успешнее выступить на главных соревнованиях.
 - ▶ Целенаправленность тренировочного процесса с соблюдением принципов тренировки обеспечивается путем перспективного, текущего, оперативного планирования.
 - ▶ Основным фактором влияющим на организацию тренировки в годичном цикле является перспективный план лучника перворазрядника.

- 
- ▶ Перспективный план включает в себя 4 блока: работоспособность и сила, развитие спец качеств, соревновательный период, восстановительный период – это есть **Макроцикл**. Основной целью перспективного плана является вывод спортсмена на пик формы к определенному времени. Таких пиков может быть несколько.
 - ▶ **Мезоцикл**- это блок тренировок для достижения конкретных целей. Его длительность составляет один месяц.
 - ▶ **Микроцикл**- самый короткий цикл. Длится неделю.

- 
- ▶ Планирование помогает управлять формой спортсмена в течение всего сезона и предотвращать перетренированность.
 - ▶ План составляется и может меняться учитывая индивидуальные способности, физические, психологические состояния, физиологические возможности спортсмена. Поэтому тренер должен составлять эти планы индивидуально каждому спортсмену и каждый год.

Перспективный план лучника 1 спортивного разряда

Цель: выполнение квалификации ИКМС	Распределение функциональной , технической , психологической подготовки на период	СФП ОФП по месяцам	Объем выстрелов по месяцам	Выступление на соревнованиях
		ноябрь	1800-2000	январь
	сентябрь			
		декабрь	1800-2000	февраль
	март			
		апрель	1800-2000	март
	август			
		июнь	1800-2000	апрель

Мезоцикл на примере Корниловой Кати

1 сп разряд

- ▶ Восстановление: стрельба 90-100 (разминка на 3м, 18м, стрельба без учета очков) + ОФП
- ▶ Умеренные нагрузки: стрельба 100-120 выстрелов (разминка на 3м, 18м+ стартовый круг) + ОФП
- ▶ Высокие нагрузки: стрельба 120-150 выстрелов (разминка на 3м, 18м+ стартовый круг + 1-2 спарринга) + ОФП
- ▶ Предельные нагрузки: стрельба 150-200 выстрелов (разминка на 3м, 18м+ стартовый круг + 2-4 спарринга) + ОФП
- ▶ Соревновательный период: стрельба 150-200 выстрелов, выступление на соревнованиях
- ▶ ОФП: отжимания, приседания, пресс, работа с набивным мячом

Микроцикл

Понедельн.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка
Работа над техникой	СФП, Перестрелка	Спарринги микс	Командн. стрельбы	Работа над техникой	Игровой день
Стрельба на 3 м, 18 м	Стрельба на 3 м, 18 м	Стрельба на 3 м, 18 м	ОФП	Стартовый круг	
Объем 100 в	100 выстр.	80	100	80	

Рекомендации тренерам

- Разработать план тренировочного процесса в соответствии с физической, специальной физической, тактико-технической и психологической подготовкой.
- Планировать работу, учитывая Макроцикл, Мезоцикл, Микроцикл каждого спортсмена.