



ГАУ ДО РС (Я) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»
Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей
Республики Саха (Якутия)

СОГЛАСОВАНО:

Член Экспертного совета

Иксман А.А., Никаноров А.Е.

«11» мая 2021г.

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель НМС МАН РС (Я)

Яковлева А.В.

Протокол №3

«11» мая 2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА»
(профильная смена)

Направление:

Спорт – стрельба из лука

Авторы программы:

Готовцев И.И. – кпн, ректор ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС»

Иксман А.А. – МС РФ, заслуженный тренер России, главный тренер спортивной сборной команды РС (Я) по стрельбе из лука

Никаноров А.Е. – аналитик отдела спортивного резерва и обеспечения участия в физкультурных и спортивных мероприятиях ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

Целевая аудитория:

Юноши, девушки (до 18 лет)

Пояснительная записка

Настоящая образовательная программа «Стрельба из лука» (далее программа) является программой спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука, предназначенная для детей, проявивших одаренность в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (ДЮСШ, СШ, СШОР и т.п.) Российской Федерации по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта согласно Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", отобранных Экспертным советом Фонда на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24.03.2013 № 148, зарегистрировано в Минюсте России от 06.06.2013 г № 28719), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными на основании с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Критерии отбора: сильнейшие стрелки Республики Саха (Якутия), отобранные по утвержденным критериям и спортивными результатами на Первенствах РС (Я) и ДВФО.

Сроки проведения: 11-24 августа 2021 г.

Цель программы: подготовка юных стрелков к успешному выступлению на важнейших всероссийских и международных соревнованиях.

Учебно-тренировочные задачи, решаемые в рамках программы по стрельбе из лука:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта стрельба из лука;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта стрельба из лука;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программ спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режима работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств).

Тематический план образовательной программы «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА» (темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1	Тактическая подготовка	16

2	Общая физическая подготовка	14
3	Специальная физическая подготовка	7
	Техническая подготовка	3
4	Совершенствование базовой техники	14
5	Психологическая подготовка - теория	3
6	Восстановительные мероприятия	14
7	Теоретическая подготовка	19
Итого:		90 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
11 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание, отжимание, поднятие туловища, «планка»	
Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.))			
Совершенствование базовой техники	2 акад. часа	Индивид. Подход , стрельба на 3 м	Лук, резина
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Работа с резиной, с луком	Жгут, лук
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.))			
Краткий обзор о состоянии стрельбы в РФ (теория) - 45 мин			
Техническая подготовка Стрельба на 3 м	1 акад. час	Отработка выпуска, работа с кликером	
Тактическая подготовка	2 акад. часа	Стрельба на дистанции	Щиты, мишени
12 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, отжимание, поднятие туловища, «планка»	
Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.))			
Тактическая подготовка	2 акад. часа	Стрельба на дистанции	Щиты, мишени
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Работа с резиной, гантели	Жгут с отягощением
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.))			
Тактическая подготовка	1 акад. час	Стрельба на дистанции 30 м, 50 м, 60 м	
Совершенствование базовой техники	1 акад. час	Совершенствование выпуска, работа с прицелом	

13 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, тренажерный зал	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Стрельба на дистанции	2 академ. часа	Упражнение МЮ	Щиты, мишени
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, с луком, с гантелями	Жгут, гантели, лук
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Совершенствование базовой техники	2 академ. часа	Работа с выпуском, со стойкой, изготовкой	
Тактическая подготовка	1 академ. час	Стрельба на дистанции	Щиты, мишени
14 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Стрельба на дистанции	2 академ. часа	На длинные дистанции	Щиты, мишени
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, с луком	Жгут, лук
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Теоретическая подготовка	1 академ. час	Состояние стрельбы из лука в РС (Я)	
Тактическая подготовка	1 академ. час	Стрельба на дистанции	Щиты, мишени
15 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Совершенствование базовой техники	2 академ. часа	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка техники	1 академ. час	Стрельба на 3 м	
Стрельба на дистанции	2 академ. часа		
16 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	

Дневная тренировка (135 минут (3 академических часа))			
Совершенствование базовой техники	2 академических часа	Стойка, захват, укладка, выпуск	
Специальная физическая подготовка	1 академический час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академических часа))			
	2 академических часа	Захват тетивы, отработка выпуска	
Восстановительные мероприятия	2 академических часа	Баня, сауна	
Тактическая подготовка	1 академический час	Стрельба на 30 м	
17 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
Выезд на природу	8 часов		
18 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академических часа))			
Совершенствование базовой техники	2 академических часа	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 академический час	Работа с резиной,	Жгут, лук с отягощением
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академических часа))			
	2 академических часа		
Тактическая подготовка	1 академический час	Стрельба на длинные дистанции 60, 70 м	Щит, мишени
19 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академических часа))			
Техническая подготовка	2 академических часа	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 академический час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академических часа))			
	2 академических часа		

Совершенствование базовой техники	1 академический час	Работа с захватом кистей	
20 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академический ч.))			
Тактическая подготовка	2 академических часа	Стрельба на дистанции	Щит, мишени
Специальная физическая подготовка	1 академический час	Работа с резиной	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академический ч.))			
Работа на дистанции	2 академических часа	30.40.50.60 м	Щит, мишени
Тактическая подготовка	1 академический час	Спарринги	Щит, мишени
21 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академический ч.))			
Тактическая подготовка	2 академических часа	Стрельба на дистанции	Щит, мишени
Специальная физическая подготовка	1 академический час	Работа с резиной, спец.тренажером	Спе.локтевой тренажер
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академический ч.))			
Совершенствование техники	2 академических часа	Выпуск, захват, прицеливание	
Отработка стандартных положений в стойке	1 академический час	Работа с захватом кистей	
22 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растяжка, силовые упражнения	
Дневная тренировка (135 минут (3 академический ч.))			
Тактическая подготовка	2 академических часа	Спарринги	
Специальная физическая подготовка	1 академический час	Работа с резиной, канат	Жгут, лук
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академический ч.))			
Тактическая подготовка	1 академический час	Контрольная стрельба 50,60	Щит, мишени
23 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	

Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.)			
Совершенствование техники	2 акад. часа	На 3 м	Лук,стрелы
Восстановительные мероприятия	2 акад. часа	Сауна	
24 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание резины	
Отъезд			

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки спортсменов определяется и может варьироваться в зависимости от текущего уровня подготовленности, сроков акклиматизации, индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок, сроков пребывания в РЦВиПОД РС (Я), планов предстоящей соревновательной деятельности. Допускается перераспределение объема тренировочной нагрузки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, теоретические занятия, соревновательная подготовка в форме контрольных схваток, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Распределение тренировок в течение дня: утренняя тренировка 07:00 – 07:45 (45 минут (1 академический час); дневная тренировка 11:00 – 13:00 (135 минут (3 академических часа); вечерняя тренировка 15:30 – 17:45 (135 минут (3 академических часа).

Общее время тренировок 7 академических часов в день – трехразовые тренировки и активный отдых.

Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.

Для проведения тренировочных занятий с 09 по 22 августа 2021 года рекомендуются тренеры и эксперты:

1. Спиридонова Надежда Семеновна — старший тренер сборной команды РС (Я) по стрельбе из лука (девушки), мастер спорта СССР, отличник образования РС (Я), отличник физической культуры и спорта РС (Я)

2. Егоров Василий Иванович - и.о. директора государственного бюджетного учреждения Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва», Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Заслуженный тренер Республики Саха (Якутия), член Экспертного совета;

3. Гоголев Николай Ефимович - директор Института физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «СВФУ им. М.К. Аммосова», член Экспертного совета

Предварительная подготовка к освоению образовательной программы:

1. Результаты выступлений на Первенствах РС (Я);
2. Прохождение программы по этапам подготовки;
3. Результаты сдачи нормативов ОФП и СФП;
4. Положительные результаты прохождения углубленного медицинского осмотра.

Оценка результатов

В течение образовательной смены, осуществляется педагогический тренерский контроль в форме экспертной оценки выполнения тренировочных упражнений.

Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе совокупного учета данных: педагогического тренерского контроля в течение смены, спортивно-технических результатов в соревновательном сезоне и в возрастной группе, экспертной оценки качества соревновательной деятельности. Формат оценки по 10-балльной шкале.

Ожидаемые результаты:

- выполнение индивидуальных нормативов.

Сопровождение после окончания смены

Консультация старшего тренера. Разработка плана индивидуальной подготовки спортсмена.

Межпрофильные мероприятия

Юные стрелки проведут массовые соревнования с представителями направлений Наука, Искусство. Посетят кружковые занятия, концерты, музеи.

Условия проведения, требования к инфраструктуре

1. Спортивный зал для общекомандных тренировок со специальным инвентарем по спортивной борьбе (щиты для стрельбы).
2. Спортивные игровые площадки на открытом воздухе, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.
3. Тренажерный зал для общей физической подготовки юных спортсменов;
4. Кабинет для комплексного тестирования функционального состояния юных спортсменов;
5. Комплект анализатора состава тела "МЕДАСС" АВС-02, Комплект оборудования «Омега-С», компьютер, ноутбук.
6. Кабинет для проведения теоретических занятий с интерактивной доской, проектором.
7. Восстановительно-оздоровительный комплекс (бассейн, спа, баня).