

## ОТЧЕТ

о проведении профильной смены по направлению «Спорт» для одаренных в спорте детей - по виду спорта: Стрельба из лука.

Период: 11 по 24 августа 2021 г.

Тренер: Мигалкина Людмила Иннокентьевна - тренер МБУ ДО «ДЮСШ» №4 г. Якутск

Форма: Очная

С 11 по 24 августа 2021 г. Профильная смена по направлению «Спорт» для одаренных в спорте детей на базе «Малой академии наук РС(Я)» проводилась в с. Чапаево, Хангаласского улуса.

В профильной смене по направлению спорт в отделении стрельбе из лука всего принимали участие 12 спортсменов из г. Якутска, Хангаласского, Сунтарского, Чурапчинского районов. 10 спортсменов являются членами и кандидатами в сборную команду Республики Саха (Якутия) по стрельбе из лука, 2 спортсмена участники образовательной экспедиции.

Тренировочные занятия проводились под контролем тренера МБУ ДО «ДЮСШ» №4 г. Якутска по стрельбе из лука Мигалкиной Людмилы Иннокентьевны.

### Список спортсменов

профильной смены по направлению «Спорт» для одаренных в спорте детей по виду спорта стрельба из лука

№	ФИО	Дата рождения	Школа
1	Трифонов Василий Егорович	11.12.2007	МБОУ "Сунтарская гимназия" с. Сунтар, 7 класс, член сборной команды РС (Я)
2	Анисимов Тимур Витальевич	20.12.2007	МБОУ "Сунтарская СОШ №1" с. Сунтар, 7 класс, член сборной команды РС (Я)
3	Белолобская Карина Геннадьевна	16.11.2005	МОБУ "СОШ №31" г. Якутск, 10 класс, член сборной команды РС (Я)
4	Артахинов Дмитрий Алексеевич	08.08.2005	МОБУ "СОШ №23" г. Якутск, 10 класс, член сборной команды РС (Я)
5	Платонов Айтал Александрович	28.08.2004	МОБУ "СОШ №7" г. Якутск, 11 класс, член сборной команды РС (Я)
6	Дьячковская Виолетта	08.12.2006	МБОУ Покровская СОШ 2., 8 класс, член сборной команды РС

	Вячеславовна		(Я)
7	Соловьев Тимур Аркадьевич	10.03.2005	МБОУ Покровская СОШ 3, 10 класс, член сборной команды РС (Я)
8	Владимиров Дьулус Вячеславович	18.10.2006	МБОУ Октемская СОШ, 8 класс, член сборной команды РС (Я)
9	Колодезников Ньургун Михайлович	30.06.2006	Айыы кыбата, 9 класс, член сборной команды РС (Я)
10	Колесова Наташа Алексеевна	18.10.2006	МОБУ СОШ №38 г.Якутск, 9 класс, член сборной команды РС (Я)
11	Собакин Артур Егорович	17.01.2008	МБОУ Чурапчинская СОШ 6 класс, участник образовательной экспедиции
12	Илларионов Алексей Степанович	25.02.2008	МБОУ Чурапчинская СОШ им С.А.Новгородова 6 б класс, участник образовательной экспедиции

Образовательная программа «Стрельба из лука» 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.

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
<b>11 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание, отжимание, поднимание 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.))			
<b>Краткий обзор о состоянии стрельбы в РФ ( теория ) - 45 мин</b>			
Техническая подготовка Стрельба на 3 м	1 акад. час	Отработка выпуска, работа с кликером	
Тактическая подготовка	2 акад. часа	Стрельба на дистанции	Щиты, мишени
<b>12 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, отжимание, поднимание 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	
<b>13 августа 2021 года</b>			

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

<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.)</b>			
Отработка техники	1 acad. час	Стрельба на 3 м	
Стрельба на дистанции	2 acad. часа		
<b>16 августа 2021 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.)</b>			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, растягивание	
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.)</b>			
Совершенствование базовой техники	2 acad. часа	Стойка, захват, укладка, выпуск	
Специальная физическая подготовка	1 acad. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.)</b>			
	2 acad. часа	Захват тетивы, отработка выпуска	
Восстановительные мероприятия	2 acad. часа	Баня, сауна	
Тактическая подготовка	1 acad. час	Стрельба на 30 м	
<b>17 августа 2021 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.)</b>			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, растягивание	
Выезд на природу	8 часов		
<b>18 августа 2021 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.)</b>			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, растягивание	
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.)</b>			
Совершенствование базовой техники	2 acad. часа	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 acad. час	Работа с резиной,	Жгут, лук с отягощением
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.)</b>			

	2 акад. часа		
Тактическая подготовка	1 акад . час	Стрельба на длинные дистанции 60,70 м	Щит, мишени
<b>19 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.)			
Техническая подготовка	2 акад. часа	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.)			
	2 акад. часа		
Совершенствование базовой техники	1 акад. час	Работа с захватом кистей	
<b>20 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.)			
Тактическая подготовка	2 акад. часа	Стрельба на дистанции	Щит, мишени
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Работа с резиной	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.)			
Работа на дистанции	2 акад. час	30.40.50.60 м	Щит, мишени
Тактическая подготовка	1 акад. час	Спарринги	Щит, мишени
<b>21 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	

Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Тактическая подготовка	2 acad. часа	Стрельба на дистанции	Щит, мишени
Специальная физическая подготовка	1 acad. час	Работа с резиной, спец.тренажером	Спе.локтевой тренажер
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Совершенствование техники	2 acad. часа	Выпуск, захват, прицеливание	
Отработка стандартных положений в стойке	1 acad. час	Работа с захватом кистей	
<b>22 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, растяжка, силовые упражнения	
Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Тактическая подготовка	2 acad. часа	Спарринги	
Специальная физическая подготовка	1 acad. час	Работа с резиной, канат	Жгут, лук
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Тактическая подготовка	1 acad. час	Контрольная стрельба 50,60	Щит, мишени
<b>23 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, растягивание	
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Совершенствование техники	2 acad. часа	На 3 м	Лук,стрелы
Восстановительные мероприятия	2 acad. часа	Сауна	
<b>24 августа 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, растягивание резины	
Отъезд			



В рамках профильных смен спортсмены занимались совершенствованием общей физической подготовки, а также обучались по общеобразовательным предметам: математическая логика, риторика делового общения, английский язык, введение в программирование, психология и многое другое. Помимо образовательных программ и тренировочных занятий, детям предоставлялась возможность участвовать в различных кружках, нацеленных на развитие таланта и личности ребенка.

По завершению профильных смен все участники смены прошли обследование на биодемпсивном аппарате «Медасс».









