



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

СОГЛАСОВАНО:

Член Экспертного совета

С. Юрков, Серов В.И.

« 17 » мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель НМС МАН РС (Я)

Яковлева А.В.

Протокол № 5

« 17 » мая 2022 г.

## СПОРТИВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА»

### Направление:

Спорт – стрельба из лука

### Авторы программы:

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

Иксман А.А. – МС РФ, заслуженный тренер России

Спиридонова Н.С. – мастер спорта СССР, старший тренер сборной команды РС (Я) по стрельбе из лука (девушки), отличник физической культуры и спорта РС (Я)

Поротова М.Н. – аналитик отдела экспериментальной и аналитической работы 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.

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

**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	Общая физическая подготовка	12
2	Технико-тактическая. Специальная физическая подготовка	20
3	Психологическая подготовка	4
4	Теоретическая подготовка	4
Итого:		40 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
<b>12 августа 2022 года (пятница)</b>			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час 15 мин.	Кросс, растягивание, силовые упражнения	Щиты, мишени
Теория	15 мин.		
Психология	15 мин.		
<b>13 августа 2022 года (суббота)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	30 мин.	Кросс, растягивание, силовые упражнения	
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Работа с резиной, с луком, с гантелями	Жгут, гантели, лук
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Стрельба на дистанции	1 акад. час	Упражнение МЮ	Щиты, мишени
Специальная физическая подготовка	30 мин.	Работа с резиной, с луком, с гантелями	Жгут, гантели, лук
Психология	15 мин.		
<b>14 августа 2022 года (воскресенье)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	30 мин.	Кросс, растягивание, силовые упражнения	
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Работа с резиной, с луком, с гантелями	Жгут, гантели, лук
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Стрельба на дистанции	1 акад. час 30 мин.	На длинные дистанции	Щиты, мишени

Психология	15 мин.		
<b>15 августа 2022 года (понедельник)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Кросс, растягивание, резина, силовые упражнения	
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Совершенствование базовой техники, отработка техники	1 акад. час	Изготовка, стрельба на 3 м.	
Специальная физическая подготовка, отработка стандартных положений в стойке	30 мин.	Работа с резиной, канат. Работа с захватом кистей	Жгут, канат
Психология	15 мин.		
<b>16 августа 2022 года (вторник)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Кросс, растягивание, силовые упражнения	
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Совершенствование базовой техники	1 акад. час	Стойка, захват, укладка, выпуск	
Специальная физическая подготовка	30 мин.	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Психология	15 мин.		
<b>17 августа 2022 года (среда)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	30 мин.	Кросс, растягивание, силовые упражнения	
Специальная физическая подготовка	30 мин.	Работа с резиной, с луком, с гантелями	Жгут, гантели, лук
Теория	30 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Совершенствование базовой техники	1 акад. час 15 мин.	Изготовка, прицеливание	
Психология	30 мин.		
<b>18 августа 2022 года (четверг)</b>			
<b>Отдых на природе</b>			
<b>19 августа 2022 года (пятница)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			

Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, растягивание, игры	
Работа на дистанции	30 мин.	30.40.50.60 м	Щит, мишени
Психология	15 мин.		
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 acad. ч.))</b>			
Тактическая подготовка	1 acad. час	Стрельба на дистанции	Щит, мишени
Специальная физическая подготовка	30 мин.	Работа с резиной	Жгут
Теория	15 мин.		
<b>20 августа 2022 года (суббота)</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 acad. ч.))</b>			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, растягивание по времени	
Работа на дистанции	30 мин.	30.40.50.60 м	Щит, мишени
Теория	15 мин.		
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 acad. ч.))</b>			
Тактическая подготовка	1 acad. час	Стрельба на дистанции	Щит, мишени
Совершенствование техники	30 мин.	Выпуск, захват, прицеливание	Спец. локтевой тренажер
Психология	15 мин.		
<b>21 августа 2022 года (воскресенье)</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 acad. ч.))</b>			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, растяжка, силовые упражнения	
Работа на дистанции	30 мин.	30.40.50.60 м	Щит, мишени
Теория	15 мин.		
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 acad. ч.))</b>			
Тактическая подготовка	1 acad. час	Стрельба на дистанции	Щит, мишени
Совершенствование техники	30 мин.	Выпуск, захват, прицеливание	Спец. локтевой тренажер
Психология	15 мин.		
<b>22 августа 2022 года (понедельник)</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 acad. ч.))</b>			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, растяжка, силовые упражнения	
Работа на дистанции	30 мин.	30.40.50.60 м	Щит, мишени
Теория	15 мин.		
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 acad. ч.))</b>			
Тактическая подготовка	1 acad. час	Стрельба на дистанции	Щит, мишени

Совершенствование техники	30 мин.	Выпуск, захват, прицеливание	Спец. локтевой тренажер
Психология	15 мин.		
<b>23 августа 2022 года (вторник)</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (1 акад.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час 15 мин.	Кросс, растягивание резины, силовые упражнения	
Теория	15 мин.		
Психология	15 мин.		
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 дневная тренировка 09:30 – 11:00 (90 минут (2 академических часа)); дневная тренировка 14:30 – 16:00 (90 минут (2 академических часа)).

Общее время тренировок 4 академических часа в день – двухразовые тренировки и активный отдых.

#### **Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.**

Для проведения тренировочных занятий с 12 по 23 августа 2022 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. Федотов Нюргустан Антонович – старший тренер сборной команды РС (Я) по стрельбе из лука (юноши)

3. Егоров Василий Иванович – директор 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;

4. 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 (выезд на природу).