

**Региональный центр выявления, поддержки и развития  
способностей и талантов детей и молодежи «АСТОРИУМ»**

Утверждено экспертным советом

Протокол № 2 от 21.05.21 г

Рабочая программа

«Стрельба из лука »

Направление « Спорт »

Количество часов на реализацию – 64 часа

Класс (с 7 по 9)

Срок реализации (14.09.21 г.-29.09.21 г)

Разработчик программы

Доржиева Сэсэг Петровна,

главный тренер Республики Бурятия по стрельбе из лука

Улан-Удэ

2021 г.

## **I раздел**

### **Аннотация**

□ Программа составлена на основе «Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» (дисциплина «Стрельба из лука (мужчины и женщины)» Л.В. Тарасова, Ю.Н. Шилин – М.: 2020. –с. ISBN

□ Цели и задач курса: формирование спортивного мастерства стрелков из лука, к которому относятся состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и формирование соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

□ Программа составлена на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука (утв. приказом Минспорта РФ от 27.03.2013 N 148), с учётом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325), нормативно-правовых документов, регламентирующих работу спортивных школ олимпийского резерва Российской Федерации, а также результатов обобщения многолетнего передового опыта работы тренеров по стрельбе из лука и анализа результатов научных исследований в области теории, методики, практики и истории стрельбы из лука.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Результатом реализации программы является

- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня специальной физической, технической и психологической подготовки;
- приобретение опыта тренировок приближенных к тренировочным мероприятиям и соревнованиям;

Описание планируемых результатов обучения на весь срок реализации программы

- формирование спортивной мотивации юных стрелков из лука связано с увеличением их интереса к стрельбе из лука, составлением планов тренировок в зоне ближайшего развития, получением информации о перспективах занятий стрельбой из лука, о способах достижения высоких результатов.

-просмотр и отбор перспективных юных стрелков из лука из районов Республики Бурятия для углубленной специализации.

## **II раздел**

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

Данный раздел содержит текстовое описание курса программы,

Курс включает в себя:

- укрепление интереса к занятиям стрельбой из лука;
- усвоение информации об истории развития стрельбы из лука в СССР, России и за рубежом;
- информирование о причинах и целях развития стрельбы из лука, как вида спорта, о воспитательном и прикладном значении стрельбы из лука;
- усвоение знаний о Единой спортивной классификации, спортивных разрядах и званиях;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание спортсменов;
- повышение уровня общей и специальной физической и психической подготовленности стрелков из лука;
- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах и на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
- расширение и углубление знаний о выстреле из лука и элементах техники его выполнения;

увеличение специализированной тренировочной нагрузки (количество выстрелов и имитационных упражнений, сокращение интервалов отдыха);  
 совершенствование выполнения отдельных элементов выстрела;  
 общее ознакомление с основными психическими процессами, лежащими в основе эффективности выполнения выстрела из лука и успешности ведения стрельбы в тренировочных и соревновательных условиях;  
 развитие внутреннего контроля (умение «слушать себя») в процессе выполнения выстрела;  
 ознакомление с понятием «самоконтроль», необходимостью осуществления контроля психоэмоционального состояния в условиях тренировок и соревнований;  
 обучение правилам ведения дневника, ведение дневника стрелка из лука;  
 выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта, умение в разминке показать упражнения общефизической направленности и проводить первую часть разминки в присутствии тренера, показать основные элементы техники выстрела из лука, находить ошибки в действиях товарищей и помогать их исправлять, пропагандировать стрельбу из лука среди товарищей по школе;  
 участие в соревнованиях - классификационных  
 усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований;

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	Тема занятия	Основные виды деятельности обучающихся	Формы и виды контроля	Количество часов
1.	«Теория» «Практика»	Вводное занятие. Цели и задачи курса.  Инструктаж по технике безопасности  «Характеристика луков и стрел. Особенности индивидуального подбора оборудования»	Ознакомление с задачами и планом курса.  Подбор индивидуального оборудования.	Анкета  Ведение журнала	4 ч
2.	Практика	«Характеристика луков и стрел. Особенности индивидуального подбора оборудования»	Практическое занятие  (Разминка, стрельба на 3м, 18 м.и т.д.)		4 ч



				техники стрельбы из лука	
<b>7.</b>	«Теория» «Практика»	Тактическая подготовка  общее ознакомление с понятиями: «кучность», «меткость», «разброс», «отрыв», средняя точка попадания (СТП), «не совмещение», «совмещение», обучение расчету поправок и внесению необходимых изменений в прицельные приспособления;	Ознакомление с теорией.  Практическое занятие (Разминка, стрельба на 3м, 18м. и т.д.)  Квалификация.  Матчевая встреча со сборной РБ	Результат в упр. КЛ, БЛ 18м. (30+30 выстрелов)	6 ч.
<b>8.</b>	«Практика»	Тактическая подготовка	Ознакомление с теорией.  Практическое занятие (Разминка, стрельба на 3м, 18м. и т.д.)  Спарринги	Протокол контрольных соревнований	6 ч.
<b>9.</b>	«Теория» «Практика»	Психологическая подготовка  Дневник самоанализа, понятие «внимание», «самоконтроль»	Ознакомление с теорией.  Практическое занятие (Разминка, стрельба на 3м, 18м. и т.д.)		6 ч.
<b>10.</b>	«Теория» «Практика»	Система многолетней подготовки	Ознакомление с теорией.	Постановка целей  Составление	2 ч.  6 ч.

		Календарный план соревнований. Система отбора в сборную Республики Бурятия, сборную Российской Федерации Постановка целей	Практическое занятие (Разминка, стрельба на 3м, 18м. и т.д.)	индивидуального плана тренировок  Фото, видео техники стрельбы занимающихся.	
					Итого 64

### III раздел

#### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

##### Общее оборудование

Щит для стрельбы в сборе (Стойки деревянные, стяжки в комплекте), щитовой материал (изолон), тренажеры стрелковые, тренажеры (налокотники), резиновые жгуты с упором, мишени диаметр 40 до 6-ки, заколки для щитов(пач.), дезинфицирующие средства с разбрызгивателем, бумага А-4, принтер МФУ ч/б с возможностью работой с флэшкой, камера – скоростная съемка не менее 600 кадров в секунду, флэшка для камеры высокоскоростная, штатив, ноутбук, телевизор с диагональю не менее 40 дюймов, Wi-fi, HDMI порт, провода соединения, лазер для отработки прицеливания.

##### Оборудование тренерского состава

Beiter Server Profi Tool-Kit (моталка +разделители), электрическая обрезалка стрел Decut Arrow Cutter PCO CUT, диски обрезающие, шестигранники дюймовые, Easton Accessory Pro Shop Box, набор отверток, линейка, ящик для инструментов, газовая горелка, пресс для блочного лука Cartel Hand Bow Press CX-5, уровни для плеч, фунтомер Decut Bow Scale Palament, Beiter Tri-Liner for Spin-Wings, пероклейка Cartel Fletching Jig, пероклейка Cartel Fletching jig Midas Vertical, клей момент, клей Flex-Fletch Glue Flex Bond, термоклей, нитки для тетив, BCY Bowstring Material Formula 8125, Angel Bowstring Material ASB Majesty Pro 250m Wht, обмоточная нить, Flex Archery Serving EVO-20 UHMWPE 0.18, BCY D-Loop Rope.060 Red Braided Polyester 100f/30m, 0.022 Black / White 75 yards, газовый балончик, скотч, бумажный, двусторонний, прозрачный,

##### Индивидуальное оборудование

рукоятка лука, плечи для лука, плечи для лука, система стабилизаторов, прицел, плунжер, полочка, стрелы X7, стрелы X10, стрелы карбоновые, наконечники вольфрам, хвосты in out, хвосты overfit, перья резиновые в ассортименте, перья спингвин, тетива, подставка под лук, кейс для лука, напальчник, крага, колчан, блокнот для стрельбы, резинки для вытягивания стрел, рукоятка лука, плечи для лука, лук блочный в комплекте.

### IV раздел

#### Принципы и критерии отбора обучающихся на курс

### Критерии отбора:

выполнение квалификационных требований: наличие массовых или спортивных разрядов и выше и призовые места республиканских соревнований по стрельбе из лука. 1-8 места официальных соревнований: Первенство Республики Бурятия, Республиканских Детских Игр.

**1 этап** – Подача заявки (установленной формы) за месяц до начала курса.

**2 этап** – заполнение анкет (сила, параметры лука, стрел и т.д.), индивидуальное собеседование.