

Направление «Спорт»
Положение о проведении образовательной программы
«Стрельба из лука»

Программа составлена на основе «Программа спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» (дисциплина «Стрельба из лука (мужчины и женщины)» С.П. Доржиева – Улан-Удэ, 2020.

Цели и задач курса: специализированная спортивная подготовка перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех компонентов мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

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 2012г. 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.

Порядок организации и проведения смены

1) С целью формирования состава участников смены проводится Отборочный этап в дистанционном формате не позднее чем за 2 недели до начала смены.

2) Участники, прошедшие отборочный этап, получают приглашение к участию в смене.

3) Смена продлится с 11.11 по 22.11.2021

4) Возраст участников смены

Программа смены проводится для учащихся 9-11 классов.

5) Заезд участников, проводящих смену с проживанием, проводится с 8.00 до 9.00 в день начала смены.

При себе иметь:

- Заявление
- Согласие на обработку персональных данных.
- Согласие на медицинское вмешательство.
- Свидетельство (копия) о рождении ребенка и паспорта родителя
- СНИЛС (Копия) ребенка
- Мед. справка (№079/У)
- Сертификат прививок (Копия)
- ПЦР
- Копия флюорографии родителей.
- Медиц. полис (копия)

6) Занятия в рамках образовательной смены проводятся согласно примерному графику: 9.00-12.00 - занятия по образовательной программе «Стрельба из

лука». 14.00-15.30 - занятия по общеобразовательным предметам (русский язык, математика).

16.00- 18.00 - занятия по дополнительным образовательным программам.

19.00-21.00 - воспитательные мероприятия.

Условия для участников, проводящих смену с проживанием

1) Участники смены размещаются в комфортабельных благоустроенных 2-х, 3-х-местных номерах.

2) Обеспечиваются 5 разовым питанием. Участники, проводящие смену без проживания, обеспечиваются 4 разовым питанием.

3)

Порядок конкурсного отбора участников смены.

Конкурсный отбор участников смены проводится в 3 этапа:

1 этап. Наличие спортивных разрядов по стрельбе из лука от 1 разряда и выше.

2 этап. Заполнение онлайн - заявки и размещение портфолио участника с указанием конкретных достижений в предметной области на сайте <https://astorium03.ru> по ссылке <https://astorium03.ru/zayavka-onlayn>.

Данный раздел представляет совокупность сертифицированных (документированных) индивидуальных образовательных достижений:

3 этап. Заполнение анкет (сила, параметры лука, стрел и т.д.), индивидуальное собеседование.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Курс включает в себя:

дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической, тактической и психической подготовленности стрелков из лука;

периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах и на стрельбищах, доведение их выполнения до автоматизма;

проверка умения проводить с начинающими стрелками занятия по этой важнейшей теме и проведение их в присутствии тренера;

ознакомление с понятиями внутренней и внешней баллистики, изучение материальной части новых моделей луков, стрел и пр. избранного вида стрельбы из лука, овладение навыками устранения неполадок в материально-технической части;

дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из лука избранного вида стрельбы из лука;

совершенствование умения сохранять рабочее состояние при выполнении выстрела из лука до, во время и после него;

ознакомление с системой проводимых в России соревнований, с успехами одаренных стрелков на соревнованиях в стране и за рубежом, выступающих в разных возрастных группах;

дальнейшее системное укрепление здоровья и закаливание организма спортсмена;

совершенствование разносторонней физической подготовленности, совершенствование специальных двигательных и психических возможностей и способностей стрелков из лука;

совершенствование навыков самоуправления психофизическим состоянием;

дальнейшее совершенствование техники и тактики выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы из лука;

увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок;

совершенствование внутреннего самоконтроля в процессе тренировок и соревнований;

совершенствование навыков синхронизации одновременного выполнения элементов техники выстрела и поддержания на высоком уровне устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень» в процессе выполнения выстрела;

ознакомление со строением и организацией центральной нервной системы и ее роли в жизнедеятельности организма человека, о влиянии занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме, о совершенствовании функций сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем организма человека;

усвоение сведений об основных принципах построения питания, чувстве сытости, питьевом режиме, о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов, периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;

ознакомление с принципами построения тренировочного занятия (второй год), углубление знаний о построении занятий, самостоятельное составление планов личных тренировок и проведения отдельных занятий в группах начальной подготовки по заданию тренера (третий год обучения);

проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера, а в тренировочных группах - отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера;

оказание помощи тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься стрельбой из лука;

твердое знание обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, экипировке;

участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение нормативов кандидата в мастера спорта, мастера спорта, подтверждение выполнения норматива кандидата в мастера спорта;

расширение и углубление знаний о судействе, участие в работе судейской коллегии, работа в качестве судьи, участие в организации и проведении соревнований.