Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивна школа
муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан

Рассмотрена на заседании Педагогического
совета МБОУ ДО ДЮСШ
Протокол №3 от 02.09.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
_____ А.Ф.Ахтямова
Приказ №70-ОД от 02.09.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

по стрельбе из лука
для группы начальной подготовки третьего года обучения
на 2021-2022 год обучения

Этап:

ГНП-3 (3 год обучения, 10-11 лет)

Количество часов в неделю: 9

Тренер-преподаватель: Хусаинова З.Д..

Срок реализации программы: 1 год

г. Мелеуз, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 (СанПиН 2.4.4.3172–14) (далее – СанПиН).

Цель: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности юных стрелков из лука.

Основные задачи:
- развитие у занимающихся интереса к избранному виду спорта;
- выполнение контрольных нормативов единой классификации для занимающихся стрельбой из лука;
- выполнение разрядных норм;
- дальнейшее совершенствование спортивной техники выстрела,
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Комплектование:
группы комплектуются из учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний для стрельбы из лука, прошедших обучение в группах начальной подготовки и выполнивших приемные нормативные требования по общей физической и специальной подготовке;
Минимальный возраст для зачисления 12 лет, с подготовкой III-II разряд, наполняемость – минимальное количество 6 -8 человек;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. Освоение основ техники стрельбы из лука;
3. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

Учащийся должен знать:
стрелять по мишеням из различных положений, корректировать стрельбу;
анализировать результаты своей стрельбы;
участвовать в соревнованиях по стрельбе;
о развитии стрелкового спорта в России технику безопасности при стрельбе;
правила поведения на занятиях , команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.
Учащийся должен уметь:
кучно и метко стрелять по мишеням;
вносить поправки при стрельбе;
осуществлять корректировку при стрельбе;
участвовать в соревнованиях по стрельбе на уровне района и округа

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебная нагрузка: 3 – год обучения – 9 часов в неделю

№ пп.	Содержание занятий	Учебно-тренировочная группа 3- года обучения
1	- теоретические занятия	24
2	- общая физическая подготовка	89
3	- специальная физическая подготовка	48
4	- технико-тактическая подготовка	230
5	- психологическая подготовка	10
6	- контрольно-переводные испытания	3
7	- соревнования	30
8	- инструкторская и судейская практика	16
9	- восстановительные мероприятия	18
10	- медицинское обследование	Не менее 1 раз в год
	ИТОГО ЧАСОВ:	468 часов

Годовой план-график распределения учебных часов учебно-тренировочных групп 3-го года обучения.

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
общая физическая подготовка	12	9	8	6	6	4	7	7	2	8	8	12	89
специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
технико-тактическая подготовка	19	19	19	20	22	19	18	19	18	18	20	19	230
психологическая подготовка	-	1	-	1	1	1	1	1	1	1	2	-	10
контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
сорев-ия, контрольные	2	-	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	30
инструкторская и судейская практика	-	2	2	-	-	2	2	2	-	2	2	2	16
восстановительные мероп.	-	2	-	2	-	-	4	-	2	4	4	-	18
медицинское обслед-ие	-	*	-	-	-	-	-	-	*	-	-	-	-
Общее количество часов	39	39	39	39	39	36	42	39	36	39	42	39	468

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В зависимости от контингента занимающихся и уровня их подготовленности тренировка стрелков из лука может проводиться в форме групповых, индивидуальных или индивидуально-групповых занятий.

Групповое занятие является одной из основных форм проведения тренировочного процесса в коллективах физической культуры, спортивных школах, специализированных классах. Задачи, содержание занятия, методика его проведения определяются рабочим планом, учебной программой и учебным планом. Каждое занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит подготовка стрелков из лука к решению задач основной части занятия. Подготовительная часть включает в себя:

1) организационные моменты (построение, рапорт, объяснение задач занятия, подготовку материальной части оружия);

2) разминку (комплекс общеразвивающих и специальных упражнений).

В основной части занятия решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике и тактике стрельбы, развитием физических, моральных и специальных психических качеств, повышением уровня функциональной подготовленности.

3) заключительной части занятия проводятся мероприятия (выполнение специальных упражнений для закрепления техники стрельбы, упражнений, направленных на коррекцию осанки, снятие излишнего физического и психического напряжения и т.п.), способствующие созданию у занимающихся относительно спокойного состояния и благоприятного эмоционального фона. После оценки качества усвоенного учебного материала дается домашнее задание, затем стрелки приступают к уборке помещения, разборке материальной части оружия.

Индивидуальная форма занятий, как правило, используется при работе со стрелками высокой и высшей спортивной квалификации. Однако она также широко используется при начальном обучении, когда закладываются основы техники выполнения выстрела из лука и контроль со стороны тренера должен быть на достаточно высоком уровне. Выполнить это требование в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах очень затруднительно в связи с большим количеством занимающихся и обязательным соблюдением мер безопасности. Поэтому часто применяется *индивидуально-групповая* форма проведения занятий, при использовании которой тренер, давая задание всей группе, особое внимание уделяет нескольким стрелкам. Иногда используется бригадный метод работы, предусматривающий подразделение одной группы на несколько небольших подгрупп, обучение в которых проводят помощники тренера.

Типы тренировочных занятий:

В соответствии с характером задач каждый тип занятий (разминочное, тренировочное, ОФП и СФП, контрольное, модельное и т.д.) имеет свои специфические особенности. На начальном этапе подготовки занятия в основном имеют универсальный, комплексный характер. Для стрелков высокой и высшей квалификации занятия узко специализированны, с выраженной направленностью. Смысл выделения отдельных типов занятий заключается в том, чтобы различные педагогические задачи решать не одновременно, а последовательно. Это значительно повышает эффективность проводимых занятий, а кроме того, улучшается возможность проведения самоконтроля, врачебно-педагогического и научно-методического контроля.

Разминочное занятие, проводимое перед тренировкой или соревнованием, имеет целью подготовить организм лучника к выполнению определенной физической и психической нагрузок, оптимизировать психоэмоциональное состояние.

В процессе учебного занятия происходит усвоение нового материала (изучение правил безопасности, материальной части оружия, экипировки, способов индивидуального подбора, отладки и подгонки его, теоретические основы внутренней и внешней баллистики и т.д.). Для учебных занятий характерно ограничение количества заданий с большим количеством повторений изучаемого материала.

Тренировочное занятие проводится с целью либо начального обучения, либо совершенствования техники, повышения уровня специальной выносливости и работоспособности, воспитания волевых качеств. При подготовке к соревнованиям тренировка является основным типом занятий с большой нагрузкой как по объему, так и по интенсивности. Тренировочные занятия предусматривают также изучение новых элементов техники и совершенствование уже изученных.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) проводятся в течение всего годичного цикла подготовки стрелка из лука, но их количество, величина нагрузки зависят от этапа подготовки. Они используются практически для спортсменов всех возрастных групп. Основной целью занятий по ОФП является оздоровление, закаливание, повышение уровня общей работоспособности, уменьшение излишнего напряжения мышц, участвующих в выполнении выстрела из лука.

В связи с тем, что стрельба из лука является не очень динамичным (в плане двигательной активности) видом спорта и лучники испытывают в силу специфики своей деятельности большие психические нагрузки, целесообразно включать в занятия по ОФП бег, плавание, лыжи, спортивные игры, езду на велосипеде и т.д. Эти и подобные им виды деятельности обеспечивают положительный эмоциональный фон занятий, дают возможность уменьшить уровень нервно-психического напряжения, провести комплексное воздействие на различные системы организма стрелков. Особенно часто они используются при групповой форме проведения занятий.

Занятия по специальной физической подготовке (СФП) в основном направлены на развитие специализированных физических качеств, характерных для стрелка из лука. Большая часть средств СФП непосредственно связана с техникой и тактикой ведения стрельбы. Высокий уровень специальной физической подготовленности обеспечивает более быстрое и качественное формирование специализированных умений и навыков. Подбор, последовательность и особенности выполнения специальных упражнений зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его подготовленности, этапа подготовки и конкретных задач, стоящих перед стрелком.

Контрольные занятия проводятся с целью оценки усвоенных знаний, определения степени сформированных умений и навыков в технике и тактике стрельбы. Их проведение планируется в течение всего годичного цикла. Частота и направленность контрольных занятий зависят от этапа подготовки. Они могут быть организованы как для всей группы лучников, так и для некоторых из них. На таком занятии контроль может осуществлять тренер, используя определенные тесты или инструментальные методики, либо сам спортсмен (самоконтроль).

Возможно совмещение этих двух форм контроля и проведение сравнений между регистрируемыми показателями.

Обязательными условиями контрольных занятий являются:

- предварительное установление сроков их проведения и сообщение об этом лучникам;
- постановка перед лучниками конкретных педагогических задач;
- определение четких требований к выполнению определенных упражнений;
- установление однозначных критериев оценки;
- четкая и грамотная организация занятия в целом.

Модельные занятия используются для создания на тренировке условий, в большей или меньшей мере приближенных к соревновательным. Они могут проводиться либо для всей группы, либо для одного или нескольких человек. Не рекомендуются многократные проведения занятий такого типа непосредственно перед соревнованиями (не более двух раз).

Восстановительные занятия проводятся с целью обеспечения наиболее полного физического и психического восстановления всех систем организма лучников. Для этого происходит снижение физических и психических нагрузок после большого объема проделанной работы. Снижение нагрузки происходит, как правило, за счет уменьшения объема и интенсивности. При двухразовой тренировке второе занятие может быть проведено в зале, на стадионе, в лесу, в бассейне. Спортивные подвижные игры можно сочетать с восстановительными мероприятиями и реабилитационными средствами (массаж, сауна, физиотерапия, специально направленные на восстановление сеансы психорегуляции и т.д.). Занятия должны проходить на положительном эмоциональном фоне с предоставлением занимающимся относительной самостоятельности.

Самостоятельные занятия могут проходить как в домашних условиях, так и в зале, тире, на стрельбище и т.п. Предварительно тренер формирует цель, задачи занятия, подбирает необходимые упражнения, рекомендует определенную последовательность их выполнения, построение занятия в целом. Хорошо организованные самостоятельные занятия развивают активность стрелка, повышают интерес к занятиям, улучшают самоконтроль.

В зависимости от периода и задач подготовки, контингента занимающихся тренер выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия (учебно-тренировочные, модельно-контрольные и т.д.). Грамотный подбор, комбинация различных типов и форм занятий, хорошая их организация во многом определяют успешность управления подготовкой стрелков из лука. Во всех случаях занятия должны иметь определенную направленность и выдержанную структуру.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Спортивный классический лук в сборе	Штук	10
2.	Спортивный блочный лук в сборе	Штук	1
3.	Стрелы для спортивного лука в сборе	Штук	144
4.	Заколка для мишени	Штук	48
5.	Мишени разные для стрельбы из лука	Штук	100
6.	Подставка для лука и стрел	Штук	12
7.	Щит для стрельбы из лука	Штук	6
8.	Флажок для указания направления ветра при стрельбе из лука	Штук	3
9.	Нить для тетивы	Бобина 450 г	2
10.	Нить для обмотки тетивы	Катушка	1
11.	Хвостовики	Штук	130
12.	Наконечники	Штук	100
13.	Клей для оперения	Тюбик	2

14.	Оперение	Штук	200
15.	Кликер	Штук	2
16.	Полочка	Штук	70
17.	Релиз (размыкатель)	Штук	4
18.	Полочка для блочного лука	Штук	1
19	Крага	Штук	12
20	Напальчник (фартук)	Штук	5
21	Т-образная линейка	Штук	1
22	Станок для обрезки стрел	Штук	1
23	Станок для наклейки оперения (пероклейка)	Штук	1
24.	Колчан для стрел	Штук	12
25.	Резинка для фитнеса	Штук	10
26.	Мяч футбольный	Штук	1
27.	Мяч волейбольный	Штук	1
28.	Гантели	Штук	6

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Способы проверки результатов освоения программы:

Контроль общей физической и специальной физической подготовки обучающихся проводится в виде промежуточной аттестации, порядок и сроки которой определяются локальным актом Учреждения. Оценка спортивно-технической и тактической подготовки спортсмена осуществляется по результатам его выступления на соревнованиях и выполнения нормативов спортивных разрядов и званий. Кроме нормативов, выполнение которых обязательно для перевода на следующий этап спортивной подготовки, для оценки общей и специальной физической подготовленности спортсменов могут использоваться следующие спортивные испытания

Требования на конец учебного года

ОФП и СФП		3 год обучения
Бег на: 60 м, с 100 м, с	ю д	9,8 10,3
Кросс (без учёта времени), м	ю д	
Прыжки в длину с разбега, см	ю д	350 305
Метание теннисного мяча, м	ю д	34 21
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	ю д	6 -
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	ю д	15 12

Натяжение лука (личного оружия) до касания тетивой подбородка, кол- раз	ю д	13 11
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки, с	ю д	25 20
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки (три серии по шесть раз, интервал отдыха между сериями 60с ; время удержания и отдыха с)	ю уд ю от д уд д от	5 15 5 15
Упражнения 18м (30+30 выстр.) + финал 50м,30м (72 выстр.) 60м (36+36 выстр.) + финал 60,50,40,30м (144 выстр.)+финал 70м (36+36 выстр.) + финал	ю д	2 – 1 взрослый разряд, КМС

Критерии оценки работы на учебно-тренировочном этапе подготовки:

- Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- Освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой;
- Освоение теоретического раздела программы;
- Выполнение нормативов 3; 2; 1; КМС

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 № 148 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука»
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
4. Письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
5. Приказ Минспорта России от 20.12.2013 г. № 1099 «О внесении изменений в Единую всероссийскую спортивную классификацию, утвержденную приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.09.2013 № 715» (с изменениями и дополнениями)
6. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта[текст] / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
7. Кирочкина Т.А. Тарасова Л.В., Шилин, Ю.Н.: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» / Кирочкина Т.А. Тарасова Л.В., Шилин, Ю.Н./ – М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016г. – 130 с.
8. Шилин, Ю.Н. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения[текст] / Ю.Н. Шилин, Е.Н.Белевич. – М.: Дивизион, 2011. – 280 с.