

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Боханская детско-юношеская спортивная школа»**

Технологическая карта открытого учебно-тренировочного занятия по стрельбе из лука

Тренер-преподаватель: Протасов Константин Сергеевич

Группа	3 год обучения
Дата проведения	26.01.2024
Время проведения	18.00-19.20
Тип занятия	Учебно-тренировочное занятие
Тема занятия	«Совершенствование техники выполнения отдельных элементов выстрела»
Задачи занятия	<ol style="list-style-type: none">1. Совершенствовать технику хвата, постановки ног, осанки во время выстрела.2. Развивать силовые качества, точность движений.3. Формировать мыслительные операции по каждому из элементов выстрела.4. Воспитывать морально-волевые качества.5. Воспитывать умение работать в коллективе
Основные понятия	Натяжка лука, прицеливание, удержание лука, силовые качества, точность
Форма занятия	Фронтальная, индивидуальная
Технология, методы	Здоровьесберегающие технологии, соревновательный метод, игровой метод
Оборудование	Лук учебный, эспандер, зеркало, мишени, напалечники, краги, нагрудник

Этап учебно-тренировочного занятия	Деятельность тренера - преподавателя	Деятельность обучающегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
1. Подготовительная часть (20 мин).					
Построение. Сообщение задач. Разминка - бег по кругу - бег приставными шагами (правым и левым) ОФП: Комплекс упражнений для растягивания мышц, сухожилий, связок.	Ознакомить учащихся с целью и задачами, настроить на тренировку Подготовить организм занимающихся к работе. При выполнении упражнений разминки организуем анализ правильности выполнения упражнений Контроль физического состояния детей	Установить роль разминки при подготовке организма к занятиям стрельбой из лука Уточнить влияние разминки мышц рук, ног, шеи на готовность к физическим нагрузкам в стрельбе из лука	Анализ имеющихся знаний о стрельбе из лука Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп	Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за тренером при проведении разминки	Обсудить ход предстоящей разминки Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки
2. Основная часть (50 мин)					
1. Работа с резиной перед зеркалом: - Имитация выстрела с резинкой. - Положение ног. - Положение рук. - Положение головы. - Положение спины. (5 мин.) 2. Силовые упражнения с луком	Анализ движения рук, головы, тела Обратить внимание на точность	Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи занятия. Определять	Развитие внутреннего контроля (умение «слушать себя») в процессе выполнения выстрела Определять	Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов Формирование	Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий Развиваем умение

<p>Удержание растянутого лука в позе изготовления. (5 мин.)</p>	<p>обработки выстрела. В момент вытяга тетивы левая рука вытянута вперед, правая согнута в локте, напряжены кисти рук, ноги прямые, стоят параллельно друг друга, туловище держат прямо. Обратить внимание на работу правой руки. Контроль физического состояния детей Обратить внимание на правильной стойке стрелка и положение рук при выстреле. Левая рука в плечевом суставе не работает, правая разгибается полностью,</p>	<p>собственные ощущения при освоении учебной задачи</p>	<p>условия, необходимые для достижения поставленной цели.</p>	<p>умения выполнения выстрела в районе колебаний, без ожидания.</p>	<p>выразить свою мысль по поводу освоения элементов</p>
<p>3. Система вдоха и выдоха при выстреле. Правильное дыхание. Произвольного расслабление пальцев, удерживающих тетиву (выпуск). (5 мин.)</p>	<p>Контроль выполнения правильного дыхания</p>	<p>Применение ранее изученных (дыхательных) технических приемов</p>	<p>Самоконтроль</p>	<p>Формировать умение выделять основные признаки сравнения выполнения учебной задачи</p>	<p>Обеспечивать социальную компетентность и учёт позиции других людей</p>
<p>4. Изучение материально - технической части моделей лука 5 мин.</p>	<p>Обратить внимание на основные возможные неполадки на классическом луке после долгой практики</p>	<p>Самостоятельная настройка прицела</p>	<p>Определить последовательность настройки лука</p>	<p>Формирование целостности представления параметров лука</p>	<p>Умение взаимодействовать с группой и тренером для достижения цели</p>

5. Сборка и разборка классического лука на время 15 мин	Выполнение функции арбитра во время соревновательного процесса	Умение применить скоростные качества и интеллект	Самоконтроль	Формирование мыслительных операций	Обсуждение результатов в группе
6. Игра «Попади в цель» (в парах) 15 мин	Применение навыков стрельбы из лука. Применяя игровой метод обучающиеся делятся на пары, выполняя выстрелы на точность.	Умение применять навыки точности попадания	Определять условия, необходимые для достижения поставленной цели.	Формирование мыслительных операций по технике и тактике выстрела	Обсуждение результатов в группе
3. Заключительная часть (10 мин)					
Построение Сбор спортивного инвентаря Рефлексия деятельности (итог занятия)	Организует рефлексия Что нового узнали, что запомнилось больше всего, что удалось, над чем надо поработать.	Самооценка 1. Понравилось ли тебе занятие? 2. Понял ли ты тему занятия? 3. Какой балл ты бы поставил себе за занятие			