

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ростовской области «Региональный центр выявления и поддержки
одаренных детей «Ступени успеха» (ГБУ ДО РО «Ступени успеха»)

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
для направления «Спорт»
«Стрельба из лука»
12-17 лет
(очная форма обучения)

Аннотация

1	Консультант по разработке программы (Ф.И.О., место работы, должность)	Шматко В.В., ГБУ ДО РО СШОР-19, директор
2	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
3	Срок реализации	14 дней
4	Возраст обучающихся	12-17 лет
5	Когда и где рассмотрена	Рассмотрено на заседании Экспертного совета ГБУ ДО РО «Ступени успеха» Протокол № 5 от 03 марта 2023 г.
6	Дата утверждения	03.03.2023 г.
7	Цель программы	Целью программы является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом, развитие и дальнейшая профессиональная поддержка одаренных стрелков из лука для успешного выступления на областных, всероссийских и международных соревнованиях.
8	Краткое содержание программы	Программа ориентирована на обучающихся 12-17 лет, состоит из двух модулей: Модуль 1. Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка; Модуль 2. Общефизическая, специальная и техническая подготовка), включающих в себя следующие основные элементы: <ol style="list-style-type: none">1. Общая физическая подготовка.2. Специальная физическая подготовка.3. Техничко-тактическая подготовка.4. Теоретическая подготовка.5. Психологическая подготовка.6. Контрольно-переводные нормативы.7. Контрольные соревнования.8. Инструкторская и судейская практика.9. Восстановительные мероприятия.
9	Прогнозируемые результаты	Прогнозируемыми результатами изучения программы у

		<p>обучающихся является приобретение следующих знаний, умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none">– освоение основ технических и тактических действий в спортивных направлениях «Стрельба из лука»;– овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на соревновательные реалии;– освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;– приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;– умение адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности;– умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающихся;– умение концентрировать внимание в ходе соревнования;– повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;– овладением основами техники и тактики в стрельбе из лука;– приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях по стрельбе из лука;– развитием специальных физических (двигательных) и психологических качеств;– повышением уровня функциональной подготовленности;– освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;– выполнением требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по стрельбе из лука.
--	--	--