

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 по направлению «Спорт»
«Стрельба из лука.2024»,
для обучающихся 12-17 лет

(очная форма обучения)

Аннотация

1	Составители программы (Ф.И.О., место работы, должность)	Джуманиязова Анжелика Алексеевна, методист первой квалификационной категории ГБУ ДО РО «Ступени успеха», Осипова Светлана Владимировна методист ГБУ ДО РО «Ступени успеха»
	Консультант по разработке программы (Ф.И.О., место работы, должность)	Шматко Владимир Владимирович директор ГБУ ДО РО СШОР-19, президент Ростовской региональной физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация пулевой и стендовой стрельбы Ростовской области»
2	Уровень программы	продвинутый
3	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4	Срок реализации	14 дней
5	Возраст обучающихся	12-17 лет
6	Реквизиты документов об утверждении (дата, номер протокола/приказа, кем и где была рассмотрена/ утверждена/ согласована)	утверждена Экспертным советом ГБУ ДО РО «Ступени успеха» протокол от 15.12.2023 № 26, рассмотрена на заседании педагогического совета от 15.12.2023 № 15
7	Дата утверждения	приказ от 15 декабря 2023 № 262-од
8	Цель программы, задачи	Цель: 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. Задачи: –пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся; –популяризация стрельбы из лука как вида спорта и активного отдыха; –формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям стрельбы из лука; –обучение технике стрельбы из лука; –развитие физических способностей; –формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; –воспитание моральных и волевых качеств.

9	Краткое содержание программы	<p>Содержание данной Программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки обучающихся – системность, преемственность, вариативность. Обучение сложной технике стрельбы из лука основывается на приобретении простейших умений. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Программа предусматривает дифференцированный и личностно-ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.</p> <p>Учебный материал программы структурирован и состоит из двух разделов, включающих в себя следующие основные элементы:</p> <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.
10	Прогнозируемые результаты	<p>Результатом освоения предпрофессиональной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:</p> <p><i>в области теории и методики физической культуры и спорта знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – истории развития спортивного направления «Стрельба из лука»; – место и роли физической культуры и спорта в современном обществе; – основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; – основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; – федеральный стандарт спортивной подготовки по стрельбе из лука; – гигиенические знания, умения и навыки; – режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; – основы спортивного питания; – требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; – требования техники безопасности при занятиях стрельбой из лука. <p><i>В области общей и специальной физической подготовки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – в освоении комплексов физических упражнений;

– в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий;

– в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

– 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.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

– 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.