

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №5»
городского округа «город Якутск»

Рассмотрена и принята:
На заседании педагогического
совета протокол № _____
МБУ ДО «ДЮСШ №5»
ГО «город Якутск»
« __ » _____ 2021 г.

«Утверждаю»
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ №5»
ГО «город Якутск»
_____ Кычкин В. Н.
от « _____ » _____ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА
для учебной группы УУС – 2
на 2021 -2022 учебный год**

(рабочая программа разработана на основе дополнительной предпрофессиональной программы по стрелковому виду спорта «Стрельба из лука» разработанной МБУ ДО «ДЮСШ № 5» ГО «город Якутск, приказ № 4 от 20.09.2016 г.)

Возраст участников программы: с 15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор программы:

Старостина Туйара Иннокентьевна, тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ №5

г. Якутск, 2021 г.

Содержание:

1	Пояснительная записка	3
2	Годовой учебный план	8
3	Календарно – тематический план	11
4	План воспитательной и профориентационной работы	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Стрельба из лука», разработанной МБУ ДО «ДЮСШ № 5» ГО «город Якутск» и реализуется в соответствии с учетом основных нормативно - правовых документов, регламентирующих деятельность в сфере Образования и Физической культуры и спорта в Российской Федерации.

В настоящее время жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения. Стрелковый спорт пользуется большой популярностью среди молодежи и школьников. Он воспитывает у молодежи высокие морально-волевые качества, готовность к защите Отчества. Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями. Программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса стрелков на различных этапах многолетней подготовки. По своей направленности, рабочая программа по стрельбе из лука является физкультурно-спортивным. Рабочая программа рассчитана по периодам подготовки для детей в возрасте: с 15 лет для учебной группы УУС-2;

Цель: подготовка стрелков от новичков до спортсменов высокого класса, потенциального резерва сборных команд Республики Саха (Якутия), России посредством занятий стрельбой из лука.

Образовательные программы, разрабатываемые и утверждаемые Организацией, должны учитывать:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «об образовании в Российской Федерации» (собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; - удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрепленным группам 4 специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в стрельбе из лука;

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в стрельбе из лука;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки.

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Характеристика избранного вида спорта и его отличительные особенности

Стрельба из лука — вид спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность или дальность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правилам соревнований. Олимпийский вид спорта с 1900 года.

В настоящее время стрельба из лука используется в физическом воспитании населения. У степных народов как Бурятия, Забайкальский край и Монголии стрельба из лука входит составной частью в программу празднеств и всевозможных состязаний.

Стрельба из лука относится к технически сложным видам спорта. Спортивные достижения в стрельбе из лука определяются в основном высоким уровнем специальной статической и динамической силовой выносливости, совершенством технического мастерства, высоким уровнем тактической и психической подготовленности.

Отличительной особенностью стрельбы из лука как вида спорта является максимальная индивидуализация работы со спортсменами, что обусловлено необходимостью индивидуальной подгонки спортивного инвентаря, индивидуальными особенностями психики, биомеханики и тактильной чувствительности спортсменов. При организации работы необходимо учитывать и обеспечение безопасности спортсменов и окружающих во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Этим объясняется специфика организации тренировочного процесса.

Так же 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 такие виды спорта как 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.

Специфика организации обучения

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки: этап базовой уровни сложности, тренировочный этап (периоды базовой подготовки и спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

На базовый уровень сложности зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 11 лет желающие заниматься стрельбой из лука, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей. При приеме на обучение, по Программе Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения программы. В соответствии с Положением о правилах приема обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ № 5 ГО города Якутска» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731, нормативно - правовыми документами регламентирующими образовательную деятельность в сфере физической культуры и спорта и Уставом МБУ ДО «ДЮСШ № 5 ГО города Якутска» утвержденным приказом Учреждения.

По мере обучения и при переходе с базовой уровни сложности на углубленный уровень сложности 1, 2, 3, 4 года обучения, приобретенные знания, умения и навыки у обучающихся по предметным областям Программы углубляются и расширяются.

На основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по стрельбе из лука обучающиеся переводятся на следующие уровни сложности.

Освоение обучающимся Программы по уровням сложности завершается промежуточной аттестацией по всем предметным областям учебного плана, проводимой Учреждением. В промежуточную аттестацию входит сдача нормативов общей и специальной физической подготовки, сдача зачета на знание предметных областей Программы.

В исключительных и обоснованных случаях, утвержденных решением Тренерского Совета, допускается переход спортсмена с уровня на уровень экстерном или повторное прохождение уровня этого же уровня, но не более одного раза.

Общие и частные задачи по углубленному уровню сложности

В ходе учебно-тренировочной работы должны решаться как общие, так и частные задачи, основными из которых являются:

На углубленной уровни сложности:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся,
- обеспечение разносторонней физической подготовленности,
- укрепление опорно-двигательного аппарата,
- воспитание общей выносливости, ловкости, координации движений,
- усвоение правил безопасности при обращении с луком, основных элементов техники стрельбы,
- изучение материальной части спортивного лука,

- развитие специальных физических качеств лучника, а также формирование у учащихся стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям по стрельбе из лука;

Организационно-методическая система

Основные формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, или экипаж;
- теоретические занятия, в том числе лекции, мастер-классы и семинары
- тренировочные занятия по индивидуальным планам, в том числе самостоятельные занятия
- самостоятельная работа, по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся, воспитанников.
- воспитательная и профориентационная работа

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение)

Наглядные методы:

- Показ различных упражнений, отдельных элементов техники выстрела и выстрела в целом;
- Использование учебных наглядных пособий (демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения выстрела тем или иным стрелком в различных ситуациях, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.);
- применение различных световых, звуковых, механических и электронных устройств, сообщающих информацию спортсмену и тренеру о параметрах движения, о состоянии различных систем организма стрелка, обеспечивающих реализацию прицельного выстрела из лука, об изменении положения средней точки поп Практические методы:
- Метод упражнений (методы, преимущественно направленные на овладение основами техники выполнения выстрела из лука, а затем на ее совершенствование; методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств лучника);
- Соревновательный метод (предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса);
- Игровой метод (предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций). Специфический метод (используются для совершенствования всех сторон подготовленности стрелков из лука - физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической - и развитию их способности к быстрому восстановлению).

Срок реализации программы: 1 год

- 42 недель занятий в условиях спортивной школы.

Общий график, объемы нагрузки и минимальная наполняемость группы в рамках образовательного процесса по Программе

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Период	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Кол-во недель	Кол-во часов в год	Минимальная наполняемость группы
1.	Углубленный уровень сложности (УУС)	УУС-2	14	46	644	1

• Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровня (периода) подготовки занимающихся и не может превышать;

• При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

**Требования к результатам освоения Программы,
выполнения, которых дает основание для перевода обучающегося
в дальнейшем на программу спортивной подготовки**

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «стрельба из лука» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теоретической основы физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта (за исключением служебно-прикладных и военно - прикладных видов спорта);
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- 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 избранным видом спорта.

2. В области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. В области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

5. В области спортивного и специального оборудования:

- знания устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

№	Материально-техническая база	Наличие
1	Стрелковый зал	Спортзал ДЮСШ № 5
2	Тренажерный зал	ДЮСШ № 5
3	Спортивный инвентарь	Учебные луки для начинающих и личные луки, стрелы алюминиевые и, мишень, жгуты.
4	Оборудование	Скакалки, футбольные, баскетбольные, волейбольные, набивные мячи, обручи, гантели, гири, штанга и не стандартное оборудование

II. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ НА 42 НЕДЕЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Разделы подготовки и примерное содержание учебного материала		Этапы подготовки УУС - 2
	1	Обязательные предметные области (час)	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта (часы и %)	История развития стрельбы из лука; Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта; Сведения о строении и функциях организма человека; 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	75,6 (~10%)
1.2.	Основы профессионального самоопределения	формирование социально-значимых качеств личности; развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе); развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; приобретение опыта проектной и творческой деятельности.	
1.3.	ОФП и СФП (часы и %)	Комплексы физических упражнений; Основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующиеся на них способности и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий стрельбы из лука; Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому	151,2 (~20%)

		развитию	
1.4.	Вид спорта (часы и %)	Основы техники и тактики в стрельбе из лука; Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; Специальные физические (двигательные) и психологические качества; Требования, норм и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по стрельбе из лука.	174 (~23-25%)
1.5.	Самостоятельная работа (часы и %)	Умение вести дневник тренировок; Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя; Учет физических упражнений, нагрузок. Фиксация режима дня.	7,8 (~5%)
1.6.	Аттестация	Текущая и промежуточная аттестация	15 (~2%)
2.	Вариативные предметные области (час)		
2.1.	Судейская подготовка (часы и %)	освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; знание этики поведения спортивных судей; освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.	
2.2.	Специальные навыки (часы и %)	Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для стрельбы из лука специальными навыками; Профессионально необходимые физические качества в стрельбе из лука средствами специальных навыков; Степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; Арсенал тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях; Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий; Навыки сохранения собственной физической формы; Психологическая устойчивость к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.	151,2 (~20%)
2.3.	Спортивное и специальное оборудование (часы и %)	Знание устройства спортивного и специального оборудования по стрельбе из лука; Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; Навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.	151,2 (~20%)
Общее количество часов			644
Количество часов в неделю			14

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 2

Предметные области/ Уровень подготовки	Обязательные предметные области						Вариативные предметные области		
	Теоретические основы ФКиС	Основы профессионального самоопределения	ОФП и СФП	Вид спорта	Самостоятельная работа	Аттестация	Судейская подготовка	Специальные навыки	Спортивное и специальное оборудование
УУС – 2	10-15%	15-30%	10-15%	15-30%	5%	От 2%	5-10%	5-20%	5-20%

III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3.1. распределение учебной нагрузки по месяцам УУС-2 по стрельбе из лука на 2021 – 2022 учебный год

1. Недельная нагрузка (час): 14 часов
2. Режим работы (час): 5 раз x 3 часа
3. Количество часов за 46 недель: 664 часов
4. Количество учебно-тренировочных занятий: 237 занятий.
5. Дата начала и окончание работы с 01.09.2021 по 30.06.2022 г.

№ п/п	Месяц/ Предметные области	2020 г.				2021 г.						Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
I	Обязательные предметные области базового уровня:											
1	теоретические основы ФКиС	3	7,8	7,8	8,1	5,7	7,2	8,1	7,8	7,8	7,8	71,1(10-15%)10
2	Основы профессионального самоопределения	4,5	11,7	11,7	12,15	8,55	10,8	12,15	11,7	11,7	11,7	106,65(15-30%)15
3	ОФП и СФП	3	7,8	7,8	8,1	5,7	7,2	8,1	7,8	7,8	7,8	141,3(10-15%)10
4	вид спорта	9	23,4	23,4	18,3	17,1	21,6	24,3	23,4	23,4	14,4	198,3(15-30%)15
5	Самостоятельная работа	1,5	3,9	3,9	4,05	2,8	3,6	4,05	3,9	3,9	3,9	35,55(5%)
6	Аттестация				6					9		15 (2%)
II	Вариативные предметные области базового уровня:											
1	Судейская подготовка	1,5	3,9	3,9	4,05	2,8	3,6	4,05	3,9	3,9	3,9	35,55(5-10%)5
2	Специальные навыки	4,5	11,7	11,7	12,15	8,55	10,8	12,15	11,7	11,7	11,7	71,1(5-20%)10
3	Спортивное и специальное оборудование	3	7,8	7,8	8,1	5,7	7,2	8,1	7,8	7,8	7,8	(5-20%)10
Общее количество часов		66	63	66	69	63	60	66	63	63	60	66
Количество занятий в месяц		22	21	22	23	21	20	22	22	21	20	237

ПРИМЕЧАНИЕ:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы по этапам подготовки согласно приложению №3 таблице № 17 Положения об аттестации обучающихся МБУ ДО « ДЮСШ № 5 ГО город Якутск».

IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Цель воспитательной и профориентационной работы: Создание условий для развития самостоятельной, активно развивающейся личности, обладающий духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством и способной к адаптации и самореализации в обществе.

Задачи:

- предоставление информации о мире профессий и профессиональной ориентации;
 - ознакомление учащихся с природными задатками человека и условиями для развития их в способности;
 - личностному развитию учащихся;
- выявление природных задатков и трансформации их в способности;
- ознакомление с актуальностью в потребности профессий на рынке труда;
 - совместно с учащимися выявить последствия ошибки в выборе профессии;
 - способствовать выработке навыков самопрезентации как залога начала успешной трудовой деятельности.

Содержание плана работы:

План работы реализуется в процессе обучения, учебно-тренировочных занятиях, на сборах, участия в соревнованиях, внешкольной деятельности в условиях взаимодействия спортивной школы с другими социальными структурами: семьей, профессиональными учебными заведениями.

При проведении профориентации с обучающимися важно целеполагание и соблюдение определенных принципов. Важно, чтобы работа педагога имела не только конкретный и хороший результат, но и была пронизана общечеловеческими ценностями и радостью общения с другим человеком. Поэтому в рамках разрабатываемой профессии были определены следующие принципы:

- доброжелательность и готовность помочь тому, кто к тебе обратился;
- научность и достоверность информации;
- доступность предлагаемой информации;
- адресность;
- индивидуальный подход;
- современность и актуальность материалов;
- сотрудничество с другими специалистами (педагоги, психологи и др.)

Поскольку объектом профориентационной деятельности является процесс социально-профессионального самоопределения человека, важно учитывать группу принципов, которыми руководствуются обучающиеся, выбирая себе профессию и место в социальной структуре общества.

Принцип сознательности в выборе профессии выражается в стремлении удовлетворить своим выбором не только личностные потребности в трудовой деятельности, но и принести как можно больше пользы обществу;

Принцип соответствия выбираемой профессии интересам, склонностям, способностями личности и одновременно потребностям общества в кадрах определенной профессии выражает связь личностного и общественного аспектов выбора профессии. По аналогии с известной мыслью нельзя жить в обществе и быть свободным от общества - можно также сказать: нельзя выбирать профессию, исходя только из собственных интересов и не считаясь с интересами общества. Нарушение принципа соответствия потребностей личности и общества приводит к несбалансированности в профессиональной структуре кадров;

Принцип активности в выборе профессии характеризует тип деятельности личности в процессе профессионального самоопределения. Профессию надо активно искать самому. В этом большую роль призваны сыграть: практическая проба сил самих учащихся в процессе трудовой и профессиональной подготовки, советы родителей и их профессиональный опыт, поиск и чтение литературы, работа во время практики и многое другое;

Принцип развития отражает идею выбора такой профессии, которая давала бы личности возможность повышения квалификации, увеличение заработка, по мере роста опыта и профессионального мастерства, возможность активно участвовать в общественной работе, удовлетворять культурные потребности личности, потребность в жилье, отдыхе и т.п.

На основе этих принципов и должна строиться программа профориентации обучающихся.

Профориентационная работа по избранному виду спорта проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно - спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям учащихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

ПЛАН ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

№	Наименование мероприятия	Сроки	Форма	Ответственный
Работа с обучающимися				
1	Итоги поступления выпускников отделений по видам спорта ДЮСШ	сентябрь		Старшие тренера преподаватели
2	Использование стенда информационных материалов «Куда пойти учиться» (в СОШ)	В течение года		Старшие тренера преподаватели
3	Экскурсия на кафедру физической культуры и спорта СВФУ ИФКиС, ЧИФКиС, ЯПК №1 ФО	В течение года		Старшие тренера преподаватели
4	Посещение музеев, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тематику или иную тему, связанную с воспитательной работой	В течение года		Старшие тренера преподаватели
5	Организация встреч и лекций бесед, мастер классов с известными и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области ФК и С	Март, апрель		Старшие тренера преподаватели
6	Лекции специалиста по избранному виду спорта	Март		Старшие тренера преподаватели
7	Трудоустройство обучающихся 14-17 лет по программе профессионального обучения и дополнительного создания рабочих мест по специальности спортсмен - инструктор	июнь, июль, август		Старшие тренера преподаватели
Работа со школами				
8	Участие в научных, творческих, исследовательских работах	В течение года		Обучающиеся
9	Проведение физкультурно - оздоровительных, физкультурно-спортивных творческих и иных мероприятий	В течение года		Старшие тренера преподаватели
Работа с родителями				
10	«Как правильно выбрать профессию. Рынок труда спортивных профессий» (учебно-тренировочные группы), «Куда пойти учиться» (группы углубленного уровня сложности)	В течение года		Старшие тренера преподаватели
11	Индивидуальные консультации по выбору профессии.	В течение года		Старшие тренера преподаватели

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся общечеловеческих ценностей, серьёзное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Направления работы:

1. Общественно – патриотическое направление.

- формирование у детей патриотизма, нравственных качеств: честности, доброжелательности, самообладания, дисциплинированности, терпимости, коллективизма.
- проведение спортивных мероприятий, посвящённых памятным датам. Принимать активное участие в мероприятиях улуса.
- работа с родителями.

2. Работа родительских комитетов на отделениях.

- родительские собрания по группам.
- общешкольные родительские собрания.
- привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

3. Культурно – просветительское направление.

- экскурсии по городу (музеи), в другие населённые пункты.
- посещение театра, кино.
- традиционные мероприятия в группе (день рождения)

4. Нравственно - правовое направление.

- беседы о культуре поведения
- беседы в рамках программы «Подросток закон».
- беседы о профилактике ДТП.
- индивидуальная беседа с воспитанниками.
- бережное отношение к спортивному инвентарю
- беседы по технике безопасности во время тренировочных занятий и спортивных мероприятий.
- беседа по профилактике табакокурения, наркотических средств и антидопингу.

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно - тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности. Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции поощрения и наказания. Основное педагогическое

значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена.

Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайны Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Направление	Мероприятие	Форма	Сроки	Ответственные
Общественно - патриотическое	День согласия и примирения Праздник «День физкультурника». «День открытых дверей». «День защиты детей» Фестивали посвященные к акциям	Все группы	Сентябрь, Ноябрь Февраль Май 9 мая 23 февраля	Тренер - преподаватель
Работа с родителями	Создание родительских комитетов по отделениям,	Всех отделений	Сентябрь октябрь, ноябрь, Декабрь,	Тренер - преподаватель

	группам. Родительские собрания по группам. Общешкольные родительские собрания		апрель май.	
Культурно - просветительское	«День матери» «День семьи» Дни рождения. Походы в кино. Походы в театр. Экскурсии по городу. Выезд за город.	Всех отделений	<i>Сентябрь, Ноябрь Апрель Июнь</i>	Тренер - преподаватель
Нравственно - правовое	Создание актива в группах. Часы профилактики правонарушений. «Профилактика экстремизма» «Имею Нравственно-правовое Создание актива в группах. Часы профилактики правонарушений. «Профилактика экстремизма» «Имею право знать!» Безопасность на дороге.	Всех отделений	Октябрь, Ноябрь, Март. Январь Постоянно	Тренер - преподаватель

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №5»
городского округа «город Якутск»**

Рассмотрено и принято:
На заседании педагогического
совета протокол № _____
МБУ ДО «ДЮСШ №5»
ГО «город Якутск»
« __ » _____ 2021 г.

«Утверждаю»
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ №5»
ГО «город Якутск»
_____ Кычкин В. Н.
от « _____ » _____ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА
для учебной группы БУС – 3, 6
на 2021 -2022 учебный год**

(рабочая программа разработана на основе дополнительной предпрофессиональной программы по стрелковому виду спорта «Стрельба из лука» разработанной МБУ ДО «ДЮСШ № 5» ГО «город Якутск, приказ № 4 от 20.09.2016 г.)

Возраст участников программы: с 10

Срок реализации: 1 год

Автор программы:

Старостина Туйара Иннокентьевна, тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ №5

г. Якутск, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка - 3 стр.
2. Годовой учебный план - 8 стр.
3. Календарно – тематический план - 11 стр.
4. План воспитательной и профориентационной работы - 12 стр.
5. Контрольно – переводные нормативы - 15 стр.
6. Перечень информационного обеспечения - 15 стр

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по стрельбе из лука разработана на основе предпрофессиональной программы по виду спорта стрельба из лука МБУ ДО «ДЮСШ № 5 ГО город Якутск» и реализуется в соответствии с учетом основных нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность в сфере Образования и ФКиС в Российской Федерации.

В настоящее время жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения. Стрелковый спорт пользуется большой популярностью среди молодежи и школьников. Он воспитывает у молодежи высокие морально-волевые качества, готовность к защите Отчества. Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями. Программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса стрелков на различных этапах многолетней подготовки. По своей направленности, рабочая программа по стрельбе из лука является физкультурно-спортивным.

Рабочая программа рассчитана по периодам подготовки для детей в возрасте с 10 по 18 лет

Цель: подготовка стрелков от новичков до спортсменов высокого класса, потенциального резерва сборных команд Республики Саха (Якутия), России посредством занятий стрельбой из лука. Профессиональное самоопределение обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности.

Основными задачами реализации программы являются:

-формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной

Характеристика

избранного вида спорта и его отличительные особенности

Стрельба из лука — вид спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность или дальность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правилам соревнований. Олимпийский вид спорта с 1900 года В настоящее время стрельба из лука используется в физическом воспитании населения.

У степных народов как Бурятия, Забайкальский край и Монголии стрельба из лука входит составной частью в программу празднеств и всевозможных состязаний.

Стрельба из лука относится к технически сложным видам спорта. Спортивные достижения в стрельбе из лука определяются в основном высоким уровнем специальной статической и динамической силовой выносливости, совершенством технического мастерства, высоким уровнем тактической и психической подготовленности.

Отличительной особенностью стрельбы из лука как вида спорта является максимальная индивидуализация работы со спортсменами, что обусловлено необходимостью индивидуальной подгонки спортивного инвентаря, индивидуальными особенностями психики, биомеханики и тактильной чувствительности спортсменов. При организации работы необходимо учитывать и обеспечение безопасности спортсменов и окружающих во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Этим объясняется специфика организации тренировочного процесса.

Так же 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 такие виды спорта как 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.

Специфика организации обучения

В базовом и углубленном уровне сложности обучения зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 лет желающие заниматься стрельбой из лука, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей. При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной

программе по стрельбе из лука», утвержденным приказом Учреждения. Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

По мере обучения и при переходе с учебных групп приобретенные знания, умения и навыки у обучающихся по предметным областям Программы углубляются и расширяются.

На основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по стрельбе из лука обучающиеся переводятся на следующие года обучения по уровням.

Освоение обучающимися Программы по уровням обучения завершается промежуточной аттестацией по всем предметным областям учебного плана, проводимой Учреждением. В промежуточную аттестацию входит сдача нормативов общей и специальной физической подготовки, сдача зачета на знание предметных областей

Программы.

В исключительных и обоснованных случаях, утвержденных решением Тренерского Совета, допускается переход спортсмена выше по году обучения в учебную группу или по уровню обучения экстерном или повторное прохождение в той же группе этого же уровня, но не более одного раза.

Организационно-методическая система

Основные формы организации тренировочного процесса:

-тренировочные занятия в очном или дистанционном формате с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, или экипаж очно или дистанционно;

-теоретические занятия, в том числе лекции, мастер-классы и семинары

-тренировочные занятия по индивидуальным планам, в том числе самостоятельные занятия

- самостоятельная работа, занимающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся, воспитанников.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение)

Наглядные методы:

- Показ различных упражнений, отдельных элементов техники выстрела и выстрела в целом;

- Использование учебных наглядных пособий (демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения выстрела тем или иным стрелком в различных ситуациях, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.);

- применение различных световых, звуковых, механических и электронных устройств, сообщающих информацию спортсмену и тренеру о параметрах движения, о состоянии различных систем организма стрелка, обеспечивающих реализацию прицельного выстрела из лука, об изменении положения средней точки поп

Практические методы:

- Метод упражнений (методы, преимущественно направленные на овладение основами техники выполнения выстрела из лука, а затем на ее совершенствование; методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств стрелка из лука);

- Соревновательный метод (предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса);

- Игровой метод (предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций).

Специфический метод (используются для совершенствования всех сторон подготовленности стрелков из лука - физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической - и развитию их способности к быстрому восстановлению).

Срок реализации программы:

- 46 недель занятий в условиях спортивной школы.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в таблице 1.

Таблица 1

**Общий график, объемы нагрузки и минимальная наполняемость группы
в рамках образовательного процесса по Программе**

№ п/п	Уровень сложности программы	Год обучения	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Кол-во недель	Кол-во часов в год	Минимальная наполняемость группы
1	Базовый уровень сложности (БУС)	БУС-3	10	46	460	8
		БУС-6	6		276	6

- Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и года обучения в уровнях программы занимающихся и не может превышать с 1 по 3 год обучения на базовом уровне-2 часа.

Требования к результатам освоения Программы

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «стрельба из лука» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития избранного вида спорта;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта (за исключением служебно-прикладных и военноприкладных видов спорта); общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - 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 избранным видом спорта.
2. в области общей и специальной физической подготовки:
 - освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
3. в области избранного вида спорта и основ профессионального самоопределения:
 - овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
 - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
4. в области специальных навыков:
 - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;
 - умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
 - владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
 - формирование навыков сохранения собственной физической формы;
 - обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.
5. в области спортивного и специального оборудования:
- знания устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
 - умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
 - навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

№	Материально-техническая база	Наличие
1	Стрелковый зал	ДЮСШ № 5
2	Тренажерный зал	ДЮСШ № 5
3	Спортивный инвентарь	Комплект спортивного лука, стрелы алюминиевые и карбоновые, мишень, жгуты, крага, напалечник, нагрудник, щиты и т.д.
4	Оборудование	Скакалки, набивные, футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи, обручи, гимнастические маты, нестандартное оборудование

II. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ

НА 46 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ групп БУС-3, 6

№ п/п	Предметная область	Объемы реализации учебных часов по предметным областям (час и %) в учебных группах	
		БУС-3	БУС-6
1	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы ФКиС	37 (11%)	37 (11%)
1.2	ОФП	84 (25%)	84 (25%)
1.3	Вид спорта	101 (30%)	101 (30%)
1.4	Самостоятельная работа	17 (5%)	17 (5%)
1.5	Аттестация	10 (3%)	10 (3%)
2	Вариативные предметные области		
2.1	Специальные навыки	67 (20%)	67 (20%)
2.2	Спортивное и специальное оборудование	20 (6%)	20 (6%)
Общее количество часов		336	336
Количество часов в неделю		6	10

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Предметные области/ Уровень	Обязательные предметные области	Вариативные предметные области
-----------------------------	---------------------------------	--------------------------------

ПОДГОТОВКИ	Теоретические основы ФКиС	ОФП	Вид спорта	Самостоятельная работа	Аттестация	Специальные навыки	Спортивное и специальное оборудование
Базовый уровень сложности	10-25%	20-30%	15-30%	5%	от 2%	5-20%	5-20%

2.3. ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ ПОДГОТОВКИ группы БУС-3

№ п/п	Разделы подготовки и примерное содержание учебного материала		Учебная группа	
	Объемы реализации по предметным областям (час)			
1.	<i>Обязательные предметные области</i>		БУС-3	БУС-6
1.1	Теоретические основы ФКиС (часы и %)	История развития стрельбы из лука; Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта; Сведения о строении и функциях организма человека; 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.	37 (11%)	46 (11%)
1.2	ОФП (часы и %)	укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности.	84 (25%)	105 (25%)
1.3	Вид спорта (часы и %)	развитие физических способностей (силовых,		

	%)	<p>скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой стрельбы из лука; основами техники и тактики стрельбы из лука; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в стрельбе из лука; знание требований техники безопасности при занятиях стрельбой из лука; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по стрельбе из лука.</p>	101 (30%)	126 (30%)
1.4	Самостоятельная работа (часы и %)	Самостоятельное выполнение заданий по заданию тренера-преподавателя в рамках изучения обязательной и вариативной области программы (умение вести дневник тренировок; учет физических упражнений, нагрузок; фиксация режима дня, теории и т.д.)	17 (5%)	21 (15%)
1.5	Аттестация	Сдача переводных и итоговых нормативов июнь месяц.	10 (3%)	13 (3%)
2	Вариативные предметные области			
2.1	Специальные навыки (часы и %)	<p>Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для стрельбы из лука специальными навыками;</p> <p>Профессионально необходимые физические качества в стрельбе из лука средствами специальных навыков</p> <p>Степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;</p> <p>Арсенал тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;</p> <p>Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;</p> <p>Навыки сохранения собственной физической формы;</p> <p>Психологическая устойчивость к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.</p>	67 (20%)	84 (20)
2.2	Спортивное и специальное оборудование (часы и %)	<p>Знание устройства спортивного и специального оборудования по стрельбе из лука;</p> <p>Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;</p> <p>Навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.</p>	20 (6%)	25 (6%)
Общее количество часов			6	10
Количество часов в неделю			276	460

III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3.1. КТП на 46 недель группы БУС– 3 (6 ч.)

(занятия с 1 сентября 2021г. по 30 июня 2022г.)

№ п/п	Месяц/ Разделы подготовки	9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	Всего часов
1.1	Теоретические основы ФКиС	1	5	6	2	4	3	4	5	3	3	36(11%)
1.2	ОФП	8	12	8	7	7	7	12	10	7	5	83(25%)
1.3	Вид спорта	6	11	10	9	8	12	7	12	12	8	95(30%)
1.4	Самостоятельная работа	1	1	1	2	1	2	3	1	2	2	16(5%)
1.5	Аттестация				5						5	10(3%)
1.6	Специальные навыки	3	6	9	7	5	6	5	6	9	7	63(20%)
1.7	Спортивное и специальное оборудование	1	1	2	2	1	2	3	2	3	2	18(6%)
Общее количество часов		26	26	26	28	26	26	26	26	26	26	262
Количество занятий в месяц		13	13	13	14	13	13	13	13	13	13	131

КТП на 46 недель группы БУС– 6 (10ч.)

(занятия с 13 сентября 2021г. по 30 июня 2022г.)

№ п/п	Месяц/ Разделы подготовки	9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	Всего часов
1.1	Теоретические основы ФКиС	1	5	6	2	6	3	6	6	3	2	44 (11%)
1.2	ОФП	10	14	10	12	8	10	12	11	7	8	102(25%)
1.3	Вид спорта	8	12	14	12	8	14	13	14	16	10	121(30%)
1.4	Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	20(15%)
1.5	Аттестация				7						6	13(3%)
1.6	Специальные навыки	3	9	10	7	6	8	6	10	10	11	80(20%)
1.7	Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	2	3	4	2	3	2	24(6%)
Общее количество часов		44	44	48	52	44	44	52	44	40	48	456
Количество занятий в месяц		22	22	24	26	22	20	26	22	20	24	228

VI. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся общечеловеческих ценностей, серьёзное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями

поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Направления работы:

1. Общественно – патриотическое направление.

- формирование у детей патриотизма и нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
- проведение спортивных мероприятий, посвящённых памятным датам. Принимать активное участие в мероприятиях улуса.
- работа с родителями.

2. Работа родительских комитетов на отделениях.

- родительские собрания по группам.
- общешкольные родительские собрания.
- привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

3. Культурно – просветительское направление.

- экскурсии по городу (музеи), в другие населённые пункты.
- посещение театра, кино.
- традиционные мероприятия в группе (день рождения)

4. Нравственно- правовое направление.

- беседы о культуре поведения
- беседы в рамках программы «Подросток закон».
- беседы о профилактике ДТП.
- индивидуальная беседа с воспитанниками.
- бережное отношение к спортивному инвентарю
- беседы по технике безопасности во время тренировочных занятий и спортивных мероприятий.
- беседа по профилактике табакокурения, наркотических средств и антидопингу.

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно - тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому

он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайны

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Направление	Мероприятие	Форма	Сроки	Ответственные
Общественно - патриотическое	День согласия и примирения Праздник «День физкультурника». Дню Победы. «День защиты детей» Фестивали посвященные к акциям	Все группы	Октябрь Ноябрь Февраль Май	Тр.-пр. зам дир. по СМР
Работа с родителями	Анкетирование родителей: «Мониторинг оценки деятельности школы, тренера-преподавателя» Создание родительских комитетов по отделениям, группам. Родительские собрания по группам. Общешкольные родительские собрания.	Всех отделений	Декабрь, май.	Тр.-пр. инстр.-метод
Культурно просветительское	«День матери», «День семьи», дни рождения, походы в кино, выезд за город.	Всех отделений	В течении года	Тр.-пр. Инструктор - методист
Нравственно правовое	Создание актива в группах. Часы профилактики правонарушений. «Профилактика экстремизма» «Имею право знать!» Безопасность на дороге.	Всех отделений	В течении года	Тр.-пр. Инстр. метод

V. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВ

Контрольные упражнения и нормативы для перевода (зачисления) обучающихся на предпрофессиональном этапе обучения проводятся согласно приложению №3 таблице № Положения о аттестации обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ № 5».

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 № 148 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука» [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

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» [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>

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» [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/prikaz1125ot27122013.pdf>

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» [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/metodirekomendac12052014.pdf>

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)[электронный ресурс] Режим доступа: http://base.garant.ru/70608810/54/#block_95000

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.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ-minsport.gov.ru;
2. Министерство образования и науки РФ- Минобрнауки.рф
3. Федерация стрельбы из лука России - www.archery.sui www.archery-sila.ru
4. Стрельба из лука в России - <http://www.archery.ru/>.
5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа:<http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

Литература для обучающихся:

1. Брайан Дж. Сорреллс «Стрельба из лука для начинающих» - издательство АСТ, Астрель, 2006г.-112 стр.
2. Богданов А.И. «Специальная подготовка стрелка из лука» - М.:ФИС, 1971
3. Тарасова Л.В. «Особенности развития организма юных стрелков в подростковом периоде» - М.: ВНИИФК, 2002
4. Шилин Ю.Н. «Техническая подготовка стрелков из лука» - М.:РГАФК, 1998г.

Интернет ресурсы для обучающихся:

1. Федерация стрельбы из лука России - www.archery.su и www.archery-sila.ru
2. Стрельба из лука в России - <http://www.archery-sila.ru>