Администрация муниципального района «Дульдургинский район»

Комитет по социальной политике

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дульдургинская районная детско-юношеская спортивная школа»

(МБУДО «ДР ДЮСШ»)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**по виду спорта «Стрельба из лука»**

для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дульдургинская районная детско-юношеская спортивная школа»

Разработана на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 года № 730), с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 148)

Срок реализации 10 лет

Дульдурга, 2017

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на педагогическом  совете МБУДО «ДР ДЮСШ»  Протокол №\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_года | «УТВЕРЖДАЮ»: Директор МБУДО «ДР ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Б. Юндунов  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.  Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Составители программы:

Базарсадаева О.А., заместитель директора по МБУ ДО «ДР ДЮСШ»

Цырендашиева В.Ю., тренер-преподаватель по стрельбе из лука

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программа по стрельбе из лука в МБУДО «ДР ДЮСШ».

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ** **ЗАПИСКА**

Программа разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730), учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013 № 399).

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по стрельбе из лука в МБУДО «ДР ДЮСШ».

Основными задачами реализации Программы являются:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

1. Отбор одаренных детей.
2. Создание условий для физического образования, воспитания и развития детей.
3. Формирования знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе и в настольном теннисе.
4. Подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.
5. Организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения.**

Стрельба из лука имеет тысячелетнюю историю. Искусство владеть луком высоко ценилось на заре развития человечества.

Лук -  одно  самых древних видов оружия в истории человечества. Изобретенный много веков назад, он до сих пор служит людям. Как вид спорта стрельба из лука зародилась в Швейцарии в 15 веке в память о легендарном Вильгельме Телле. Современные правила состязаний были выработаны в конце 19 века.

**Стрельба из лука** – это вид спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность или дальность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберет большее количество очков, согласно правилам соревнований. Олимпийский вид спорта с 1900г.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса стрелков на различных этапах многолетней подготовки.

**Структура системы многолетней подготовки**

Многолетняя подготовка стрельбе из лука - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта, входящего в число сильнейших стрелков мира.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;

- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;

- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

***Этап начальной подготовки.*** Продолжительность этапа – 2-3 года.

В группу начальной подготовки зачисляются учащиеся, прошедшие тестирование физической подготовленности и  психических свойств личности с выполнением установленных нормативов.

Цель, задачи и преимущественная направленность:

* 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 у детей устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
* улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
* воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
* обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
* формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в теннисе;
* обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

Этап начальной подготовки является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в спортивной школе.

***Тренировочный этап.*** Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из числа здоровых учащихся, проявивших способности к стрельбе из лука, прошедших необходимую подготовку не менее одного года, выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке.  Продолжительность этапа – 5 лет.

Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

* повышение уровня   общей   и   специальной физической,         технической,  тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта стрельба из лука;
* определение индивидуального стиля стрельбы из лука;
* приобретение соревновательного опыта;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

***Этап спортивного совершенствования.*** Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах. Продолжительность этапа – 2 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния занимающихся. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику  спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях.

Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств,    технической,    тактической   и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* дальнейшее совершенствование своего стиля стрельбы;
* поддержание высокого   уровня   спортивной  мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Срок обучения по Программе – 10 лет.  Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Важной составляющей частью Программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система конт­рольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Программа предусматривает создание условий для развития волевых качеств, способности к сопереживанию, эмоциональной стабильности, двигательной памяти, стрессоустойчивости.

Минимальный возраст детей для зачисления в группы для занятий стрельбой из лука составляет 11 лет.

Учебные  группы  в  отделении  стрельбы из лука  комплектуются  в  соответствии  с  нормативно-правовыми  требованиями,   учётом  возраста  и  спортивной  подготовленности  занимающихся (таблица 1).

Таблица 1

**Режим  тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Год обучения | Возраст | Кол-во учащихся в группе | Максимальное кол-во уч. часов в неделю | Требования по физич. подготовке в конце года |
| **НП-1** | 1 | 11-13 | 15 | 6 | Нормы ОФП |
| **НП-2** | 2 | 12-14 | 10-12 | 8 | Нормы ОФП,  3 ю. |
| **НП-3** | 3 | 13-14 | 10 | 9 | Нормы ОФП,  2 ю. |
| **ТЭ-1** | 4 | 13-15 | 6-8 | 12 | Нормы ОФП, СФП, 1ю.-3р. |
| **ТЭ-2** | 5 | 14-16 | 6-8 | 14 | Нормы ОФП, СФП, 3р.-1р. |
| **ТЭ-3** | 6 | 15-17 | 4-6 | 16 | Нормы ОФП, СФП, 1р. – КМС |
| **ТЭ-4** | 7 | 16-18 | 4-6 | 18 | Нормы ОФП, СФП, 1-КМС |
| **ТЭ-5** | 8 | 17-19 | 4 | 20 | Нормы ОФП, СФП, 1-КМС |
| **СС** | 9 | 17-19 | 2-4 | 24 | Нормы ОФП, СФП, КМС, МС. |

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;

- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х часов;

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

МБУДО «ДР ДЮСШ» организует работу по Программе в течение всего календарного года. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями спортивной школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель, либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых).

**2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям**

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели. На этапах совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | |
| НП | | ТЭ | | | | | СС | |
| 1 | 2-3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 28 | 24 | 20 | 26 | 26 | 26 | 26 | 30 | 30 |
| 2 | Практические занятия | 284 | 444 | 604 | 702 | 806 | 910 | 1014 | 1218 | 1218 |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 126 | 89 | 102 | 110 | 110 | 130 | 130 | 156 | 156 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 36 | 48 | 52 | 78 | 78 | 78 | 80 | 82 | 82 |
| 2.3 | Технико-тактическая подготовка | 92 | 230 | 304 | 266 | 370 | 404 | 449 | 588 | 588 |
| 2.4 | Контрольно-переводные нормативы | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 2.5 | Соревнования | 10 | 30 | 60 | 134 | 134 | 134 | 204 | 204 | 204 |
| 2.6 | Восстановительные мероприятия | 8 | 18 | 48 | 52 | 52 | 102 | 78 | 104 | 104 |
| 2.7 | Инструкторская и судейская практика | 10 | 16 | 16 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 2.8 | Психологическая подготовка |  | 10 | 20 | 40 | 40 | 40 | 50 | 60 | 60 |
| Всего часов | | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 | 1248 |

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА** **ПО МЕСЯЦАМ И ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Месяц | | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| подготовительный | | | соревновательный | | | | | Переходный | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **НП-1** | | | | | | | | | | | | | | **312** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | **28** |
| 2 | Практические занятия | 24 | 23 | 23 | 23 | 24 | 22 | 25 | 24 | 21 | 23 | 27 | 25 | **284** |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 11 | 12 | 126 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| 2.3 | Технико-тактическая подготовка | 11 | 7 | 8 | 6 | 8 | 6 | 7 | 9 | 3 | 8 | 11 | 8 | 92 |
| 2.4 | Контрольно-переводные нормативы |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 2.5 | Соревнования |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 | 1 | 1 |  | 2 |  | 10 |
| 2.6 | Восстановительные мероприятия |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 8 |
| 2.7 | Инструкторская и судейская практика |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |  | 1 | 10 |
| **НП-2,3** | | | | | | | | | | | | | | **468** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | **24** |
| 2 | Практические занятия | 36 | 36 | 38 | 37 | 37 | 35 | 41 | 36 | 33 | 37 | 40 | 38 | **444** |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 9 | 10 | 10 | 6 | 6 | 6 | 8 | 9 | 6 | 7 | 6 | 6 | 89 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 48 |
| 2.3 | Технико-тактическая подготовка | 23 | 17 | 20 | 19 | 22 | 21 | 23 | 22 | 11 | 14 | 19 | 19 | 230 |
| 2.4 | Контрольно-переводные нормативы |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |  |  |  | 3 |
| 2.5 | Соревнования |  | 3 |  | 3 |  |  | 3 |  | 3 | 6 | 6 | 6 | 30 |
| 2.6 | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| 2.7 | Инструкторская и судейская практика |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |  | 16 |
| 2.8 | Психологическая подготовка |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 2 | 1 | 2 | 1 | 10 |
| **ТЭ-1** | | | | | | | | | | | | | | **624** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | **20** |
| 2 | Практические занятия | 50 | 50 | 50 | 51 | 50 | 51 | 50 | 50 | 51 | 50 | 50 | 51 | **604** |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 9 | 102 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 52 |
| 2.3 | Технико-тактическая подготовка | 26 | 26 | 25 | 25 | 25 | 25 | 26 | 25 | 26 | 25 | 25 | 25 | 304 |
| 2.4 | Контрольно-переводные нормативы |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 2.5 | Соревнования | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 3 | 6 | 60 |
| 2.6 | Восстановительные мероприятия | 5 | 6 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| 2.7 | Инструкторская и судейская практика |  |  | 2 |  | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 16 |
| 2.8 | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| **ТЭ-2** | | | | | | | | | | | | | | **728** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | **26** |
| 2 | Практические занятия | 53 | 57 | 58 | 53 | 60 | 65 | 68 | 62 | 61 | 57 | 54 | 54 | **702** |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 110 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 6 | 5 | 7 | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 | 7 | 5 | 6 | 5 | 78 |
| 2.3 | Технико-тактическая подготовка | 20 | 20 | 20 | 21 | 22 | 24 | 25 | 25 | 25 | 24 | 20 | 20 | 266 |
| 2.4 | Контрольно-переводные нормативы |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 2.5 | Соревнования | 11 | 11 | 10 | 10 | 11 | 12 | 12 | 11 | 10 | 12 | 12 | 12 | 134 |
| 2.6 | Восстановительные мероприятия | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 52 |
| 2.7 | Инструкторская и судейская практика |  | 3 | 2 |  | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 20 |
| 2.8 | Психологическая подготовка | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 40 |
| **ТЭ-3** | | | | | | | | | | | | | | **832** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | **26** |
| 2 | Практические занятия | 64 | 71 | 70 | 62 | 66 | 70 | 72 | 66 | 66 | 65 | 67 | 67 | **806** |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 110 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 5 | 8 | 7 | 78 |
| 2.3 | Технико-тактическая подготовка | 31 | 31 | 32 | 30 | 30 | 30 | 31 | 31 | 30 | 32 | 31 | 31 | 370 |
| 2.4 | Контрольно-переводные нормативы |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 2.5 | Соревнования | 11 | 11 | 10 | 10 | 11 | 12 | 12 | 11 | 10 | 12 | 12 | 12 | 134 |
| 2.6 | Восстановительные мероприятия | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 52 |
| 2.7 | Инструкторская и судейская практика |  | 3 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 20 |
| 2.8 | Психологическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 40 |
| **ТЭ-4** | | | | | | | | | | | | | | **936** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | **26** |
| 2 | Практические занятия | 70 | 75 | 78 | 72 | 78 | 81 | 81 | 79 | 78 | 75 | 73 | 70 | **910** |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 12 | 12 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 12 | 12 | 11 | 9 | 130 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 78 |
| 2.3 | Технико-тактическая подготовка | 31 | 32 | 34 | 34 | 36 | 36 | 36 | 36 | 34 | 32 | 32 | 31 | 404 |
| 2.4 | Контрольно-переводные нормативы |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 2.5 | Соревнования | 11 | 11 | 10 | 10 | 11 | 12 | 12 | 11 | 10 | 12 | 12 | 12 | 134 |
| 2.6 | Восстановительные мероприятия | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 102 |
| 2.7 | Инструкторская и судейская практика |  | 3 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 20 |
| 2.8 | Психологическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 40 |
| **ТЭ-5** | | | | | | | | | | | | | | **1040** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | **26** |
| 2 | Практические занятия | 83 | 85 | 84 | 85 | 84 | 84 | 85 | 82 | 84 | 84 | 89 | 85 | **1014** |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 11 | 11 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 12 | 10 | 12 | 11 | 11 | 130 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 8 | 7 | 7 | 8 | 6 | 7 | 5 | 5 | 6 | 6 | 8 | 7 | 80 |
| 2.3 | Технико-тактическая подготовка | 36 | 36 | 38 | 37 | 37 | 36 | 41 | 36 | 37 | 37 | 40 | 38 | 449 |
| 2.4 | Контрольно-переводные нормативы |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 3 |
| 2.5 | Соревнования | 18 | 16 | 16 | 18 | 17 | 17 | 16 | 17 | 17 | 18 | 17 | 17 | 204 |
| 2.6 | Восстановительные мероприятия | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 5 | 8 | 7 | 78 |
| 2.7 | Инструкторская и судейская практика |  | 3 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 20 |
| 2.8 | Психологическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 50 |
| **СС** | | | | | | | | | | | | | | **1248** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | **30** |
| 2 | Практические занятия | 105 | 104 | 101 | 105 | 102 | 102 | 99 | 100 | 101 | 99 | 99 | 101 | **1218** |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 15 | 13 | 13 | 16 | 13 | 12 | 11 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 156 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 82 |
| 2.3 | Технико-тактическая подготовка | 50 | 49 | 48 | 49 | 49 | 50 | 49 | 48 | 49 | 49 | 49 | 49 | 588 |
| 2.4 | Контрольно-переводные нормативы |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 4 |
| 2.5 | Соревнования | 18 | 16 | 16 | 18 | 17 | 17 | 16 | 17 | 17 | 18 | 17 | 17 | 204 |
| 2.6 | Восстановительные мероприятия | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 104 |
| 2.7 | Инструкторская и судейская практика |  | 3 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 20 |
| 2.8 | Психологическая подготовка | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 60 |

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса**

В процессе реализации Программ по стрелковым видам спорта предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 50% до 80% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 40% от общего объема учебного плана;

- специальные навыки в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- работа со спортивным и специальным оборудованием в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

**2.3. Навыки в других видах спорта**

Для  подготовки  обучающихся,  используя  навыки  в  других  видах  спорта,  развиваются  следующие виды качеств:

- силовые способности (статическая и силовая динамическая выносливость);

- скоростно-силовые способности;

- координационные способности;

- гибкость;

-выносливость.

лука (координация, ус­тойчивость системы «стрелок-оружие-мишень» и др.) целесообразно контролировать с по

В  стрельбе из лука  целесообразно  использовать  подвижные  игры  с выраженными  силовыми  напряжениями  статического характера  характера.  Также  используются навыки баскетбола, волейбола, шашек, шахмат.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным  областям,  его  распределение  по  годам  обучения  и  в  годовом  цикле; рекомендуемые  объемы  тренировочных  и  соревновательных  нагрузок  и планирование  спортивных  результатов  по  годам  обучения;  а  также  содержит

практические  материалы  и  методические  рекомендации  по  проведению тренировочных занятий.

**3.1. Содержание и методика работы по предметным областям,**

**этапам подготовки.**

*В процессе обучения на первом этапе в группах начальной подготовки предусматривается:*

* формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к стрельбе из лука;
* ознакомление с целями, задачами физической культуры и спорта, их значением в жизни человека; с возникновением и развитием стрельбы из лука в Древнем мире и средние века;
* укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков из лука;
* обеспечение разносторонней физической подготовленности и развитие специальных физических качеств, необходимых стрелку из лука;
* ознакомление с мерами безопасности при обращении с оружием и правилами поведения в тирах и на стрельбищах, формирование умений их выполнения;
* ознакомление с материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.);
* ознакомление с прицельными приспособлениями (устройство, назначение, правила обращения);
* ознакомление с общими понятиями и правилами прицеливания; разновидностями мишеней;
* ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементами техники его выполнения;
* общее ознакомление с понятиями: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания (СТП), «несовмещение», «совмещение», обучение расчету поправок и внесение необходимых изменений в прицельные приспособления;
* общее ознакомление с понятиями «точка прицеливания», «район прицеливания», «район колебаний», «ожидание», «сохранение рабочего состояния» до, во время и после выполнения выстрела; овладение умением выполнять выстрел в районе колебаний, не ожидая его и сохраняя рабочее состояние при подготовке к выстрелу, во время и после его выполнения;
* овладение умением произвольного расслабления пальцев, удерживающих тетиву (выпуск), и плавного нажима на спусковой крючок или кнопку размыкателя;
* разучивание элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом и луком на укороченных дистанциях, выполнение одиночных выстрелов и серий выстрелов на кучность;
* ознакомление с обязанностями и правами участника соревнований, условиями выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований;
* участие в классификационных соревнованиях и выполнение нормативов третьего и второго взрослых разрядов;
* ознакомление с целью и задачами разминки, овладение простейшими общеразвивающими и специальными упражнениями, входящими в разминку;
* общее ознакомление с понятием «внимание» и его назначением для успешного выполнения выстрела из лука;
* общее ознакомление с опорно- двигательным аппаратом человека;
* ознакомление с общими правилами гигиены, закаливания, режима дня, пагубным воздействием вредных привычек ( курение, алкоголь и др.);
* выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке и уборке мест занятий; по показу упражнений ОФП;
* выполнение поручений главного судьи при подготовке к соревнованиям и в процессе их проведения.

*На втором этапе стрелковой подготовки в учебно – тренировочных группах  необходимо выполнение следующих основных положений:*

* укрепление интереса к занятиям стрельбой из лука;
* усвоение сведений общего и специального характера о физической культуре как о части культуры общества, важнейшем средстве укрепления здоровья, развития организма человека; об истории развития стрельбы из лука в СССР, России и за рубежом; о причинах и целях развития стрельбы из лука; о воспитательном и прикладном значении стрельбы из лука; об Единой спортивной классификации, спортивных разрядах и званиях;
* дальнейшее укрепление здоровья и закаливание обучаемых;
* повышения уровня общей и специальной физической подготовленности стрелков из лука;
* повышение уровня общей и специальной психической подготовленности стрелков из лука;
* закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с  оружием и правилах поведения в тирах и стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
* расширение и углубление знаний о выстреле из лука и элементах техники его выполнения;
* формирование умения выполнения выстрела в районе колебаний, без ожидания;
* формирование умения сохранения рабочего состояния при выполнении выстрела (до, во время и после него);
* формирование умения синхронизации выполнения элементов выстрела и повышение уровня координационных способностей с целью сохранения устойчивости системы «стрелок – оружие» в процессе выполнения выстрела из лука;
* увеличение специализированной тренировочной нагрузки (количество выстрелов и имитационных упражнений, сокращение интервалов отдыха);
* совершенствование выполнения отдельных элементов выстрела;
* общее ознакомление с основными психическими процессами, лежащими в основе эффективности выполнения выстрела из лука и успешности ведения стрельбы из лука в тренировочных и соревновательных условиях;
* развитие внутреннего контроля (умение «слушать себя») в процессе выполнения выстрела;
* ознакомление с понятиями: «утомление» и «переутомление», средствами и мероприятиями по их профилактике;
* ознакомление с понятием «самоконтроль», необходимостью контроля психоэмоционального состояния, правилами ведения дневника;
* ознакомление с деятельностью и значением сердечно- сосудистой и дыхательной систем;
* усвоение общих сведений о гигиене одежды, обуви, жилища, мест занятий спортом; об уходе за телом, кожным покровом пальцев руки, выполняющей удержание и выпуск тетивы; о гигиене сна; об естественных факторах природы: воздух, солнце, вода; о режиме питания; о пагубном действии вредных привычек (курение алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экраном телевизора;
* выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта; умение в разминке показать упражнения общефизической направленности (первый год обучения) и проводить первую часть разминки в присутствии тренера (второй год обучения); показать основные элементы техники выстрела из лука; оказывать помощь младшим в изучении материальной части оружия; находить ошибки в действиях товарищей и помогать их исправлять; пропагандировать стрельбу из лука среди товарищей по школе;
* участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение второго и первого разрядов, норматива КМС (желательно);
* твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований;
* участие в работе судейской коллегии, выполнение различных поручений по организации и проведению соревнований; работа в качестве судьи и помощника судьи различной направленности.
* проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера, а в учебно – тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера; оказание помощи тренерам ДЮСШ при проведении наборов для желающих заниматься стрельбой из лука;
* твердое знание обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, экипировке;
* участие в календарных соревнованиях  разного уровня, подтверждения выполнения норматива кандидата в мастера спорта, выполнение норматива мастера спорта,
* расширение и углубление знаний о судействе; участие в работе судейской коллегии; работа в качестве судьи; участие в организации и проведении соревнований.

*На третьем этапе в группах спортивного совершенствования спортивная подготовка включается в себя:*

* усвоение сведений о целях и задачах коллективов физической культуры, спортивных секций; об участии спортсменов в Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы и других международных соревнованиях; о развитии стрельбы из лука в нашей стране; об организации государственного руководства физической культурой и спортом;
* дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической и психической подготовленности стрелков из лука;
* периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах и на стрельбищах, доведение их выполнения до автоматизма; проверка умения проводить с начинающими стрелками занятия по этой важнейшей теме и проведение их в присутствии тренера;
* ознакомление с понятиями внутренней и внешней баллистики;
* изучение материальной части новых моделей луков избранного вида стрельбы; овладение навыками устранения неполадок;
* дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из лука избранного вида стрельбы;
* совершенствование умения сохранять рабочее состояние при выполнении выстрела из лука;
* дальнейшее системное укрепление здоровья и закаливание организма спортсмена;
* совершенствование разносторонней физической подготовленности;
* совершенствование специальных двигательных и психических способностей стрелков из лука;
* совершенствование навыков самоуправления психофизическим состоянием;
* увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок;
* совершенствование внутреннего самоконтроля;
* совершенствование навыков синхронизации одновременного выполнения элементов техники выстрела и поддержания на высоком уровне устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень» в процессе выполнения выстрела из лук;
* ознакомление с принципами построения тренировочного занятия, самостоятельное составление планов личных тренировок;
* проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера;
* твердое знание обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, экипировке;
* участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение нормативов кандидата в мастера спорта, мастера спорта, подтверждение выполнения норматива мастера спорта;
* расширение и углубление знаний о судействе, участие в работе судейской коллегии, работа в качестве судьи, участие в организации и проведении соревнований.

**3.2.** **Избранный вид спорта**

**3.2.1.Техническая подготовка**

Техническая  подготовка  направлена  на  обучение  спортсмена  технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная  техника  –  это  способ  выполнения  спортивного  действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль  спортивной  техники  в  различных  видах  спорта  неодинакова,  она  позволяет  развить  наиболее  мощные  и  быстрые  усилия  в  ведущих  фазах соревновательного  упражнения,  экономить  расхода  энергетических  ресурсов  в  организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений,  обеспечить  высокую  результативность,  стабильность  и  вариативность действий  спортсмена  в  постоянно  изменяющихся  условиях  соревновательной борьбы.

Техническая  подготовленность  спортсмена  характеризуется  тем,  что  он  умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В  процессе  технической  подготовки  используется  комплекс  средств  и  методов  спортивной  тренировки.  Условно  их  можно  подразделить  на  две  группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;

- использование предметных и других ориентиров;

- звуко- и светолидирование;

-  различные  тренажеры,  регистрирующие  устройства,  приборы  срочной информации.

Средства  и  методы,  в  основе  которых  лежит  выполнение  спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

-  общеподготовительные  упражнения.  Они  позволяют  овладеть  разнообразными  умениями  и  навыками,  являющимися  фундаментом  для  роста технического мастерства в избранном виде спорта;

-  специально-подготовительные  и  соревновательные  упражнения.  Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

-  методы  целостного  и  расчлененного  упражнения.  Они  направлены  на овладение,  исправление,  закрепление  и  совершенствование  техники  целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

-  равномерный,  переменный,  повторный,  интервальный,  игровой соревновательный  и  другие  методы,  способствующие  главным  образом совершенствованию и стабилизации техники движений.  Применение  данных  средств  и  методов  зависит  от  особенностей  техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

**3.2.2. Тактическая подготовка**

Целенаправленные  способы  использования  технических  приемов  в соревновательной  деятельности  для  решения  соревновательных  задач  с  учетом правил  соревнований,  положительных  и  отрицательных  характеристик  подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый  вид  спорта  накладывает  определенный  отпечаток  на  тактику  ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

В  целом,  смысл  тактики  состоит  в  том,  чтобы  так  использовать  приемы соревновательной  деятельности,  чтобы  они  позволили  спортсмену  с  наибольшей эффективностью  реализовать  свои  возможности  (физические,  технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе  спортивной  тактики  должно  лежать  соответствие  тактического  плана  и поведения  спортсмена  во  время  состязания  уровню  развития  его  физических  и психических  качеств,  технической  подготовленности  и  теоретических  знаний.

Помимо  выбора  способов,  технических  приемов  и  действий,  она  включает рациональное  распределение  сил  в  процессе  выполнения  соревновательных упражнений;  применение  приемов психологического  воздействия  на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка,  старт  и  др.)  и  ситуационным  целям.  Особенностью  тактики  является  ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

**3.2.3. Соревновательная деятельность**

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля предпрофессиональной подготовки.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| евнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
| НП | | УТ | | | | | СС |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1-2 |
| Контрольные | 2 | 2 | 2-3 | | 3-4 | | | 7-9 |
| Отборочные | - | 1 | 1-3 | | 1-3 | | | 4-6 |
| Основные | - | 1 | 1-3 | | 1-3 | | | 4-5 |

Для начинающих стрелков основными могут быть первенство МБУДО КДЮСШ «Металлург-спорт» г. Челябинска по стрельбе из лука, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее предпрофессиональную подготовку должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

 Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания, матчевые встречи и т.п. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся МБДО КДЮСШ «Металлург-спорт» г. Челябинска:

* соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;
* уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) и правилами соревнований;
* выполнения плана спортивной подготовки;
* прохождения предварительного соревновательного отбора;
* медицинское заключение о допуске к участию в соревнованиях;
* соблюдение антидопинговых правил.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение  (регламент) о проведении спортивных соревнований.

**3.3. Техника безопасности**

В зависимости от условий и организации занятий, а так же условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Соблюдение правил безопасности является надёжной гарантией от несчастных  случаев,  обеспечивает установленный порядок во время занятий стрельбой, способствует достижению высоких результатов.

Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира/стрельбища  возлагается на лиц, уполномоченных организовывать и  проводить  занятия стрельбой.

          Ответственность за порядок в тире и на стрельбище, за соблюдением мер безопасности во время стрельбы возлагается на руководителя (тренера, инструктора).  
          Лица, допущенные к самостоятельным занятиям по индивидуальному графику, несут личную ответственность за соблюдение настоящих правил.

Все спортсмены и тренеры должны неукоснительно соблюдать правила безопасности и требовать этого от других участников тренировочного процесса.

К занятиям спортивной стрельбой из лука допускаются только лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и правилам стрельбы. Обязательным является предоставление  медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий стрельбой из лука с визой врача психоневролога.

***Во время занятий стрельбой из лука категорически запрещается:***

- Пользоваться учебным или спортивным инвентарем без разрешения тренера;

- Стрелять из неисправного оружия;

- Стрелять слева ,сзади или спереди от стреляющего;

- Производить выстрел вертикально вверх,  выше ограждений, в сторону от направления стрельбы;

- Выносить с линии огня  заряженное оружие;

- Направлять оружие в каком бы состоянии оно не находилось: незаряженное, учебное, неисправное, разобранное) в сторону от линии стрельбы;

- Направлять оружие в независимо от его состояния в сторону  людей;

- Оставлять без присмотра снаряжение и инвентарь;

- Находиться на стрельбище или в тире в нетрезвом состоянии;

- Передавать инвентарь для стрельбы другим лицам без уведомления или разрешения тренера или инструктора;

- Самостоятельно разбирать и собирать луки и  релизы, снимать и устанавливать полки, прицелы, тетивы.

Заключительные положения:

- Подход к мишеням разрешается только по окончании стрельбы по команде тренера или инструктора;

- Если тренировка проходит на открытом стрельбище, то возможно организовать стрельбу с разных дистанций. При этом все спортсмены ведут стрельбу с одной линии, а разность дистанций обеспечивается перестановкой щитов на необходимые расстояния;

- В процессе тренировки стрелок обязан следить за техническим состоянием инвентаря и незамедлительно сообщать о всех  недостатках и неисправностях тренеру или инструктору;

- При плохом  самочувствии,  получении травмы необходимо прекратить занятия и поставить в известность тренера или инструктора;

- При несчастном случае, происшедшем во время стрельбы, следует немедленно оказать пострадавшему медицинскую помощь,  при  необходимости вызвать врача, поставить в известность  местные органы внутренних дел;

- Спортсмены,   не выполняющие требования техники безопасности, игнорирующие замечания тренера или инструктора, подлежат немедленному удалению со стрельбища или тира.

**3.4.** **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Начальная подготовка | | Тренировочный этап | | | | | Спортивное совершенствование |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 |
| Кол-во часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 |
| Кол-во тренировок в нед. | 3-4 | 3-5 | 4-6 | | 7-12 | | | 9-14 |
| Кол-во часов в год | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 |
| Кол-во тренировок в год | 208 | 260 | 312 | | 624 | | | 728 |

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Требования к результатам освоения Программы**

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

* ***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 законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам 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;

- основы спортивной подготовки;

- 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 спортом.

* ***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, 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.

* ***в области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

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

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

*где*, 3 – значительное влияние;

* – среднее   влияние;

        1 – незначительное влияние.

К результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки относятся:

1. на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга умений и навыков;

- освоение основ техники по избранному виду спорта (стрельба из лука);

- всесторонне гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий стрельбой из лука.

1. на тренировочном или этапе спортивной специализации:

- повышение уровня общей и специальной физической технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по стрельбе из лука;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

1. на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по стрельбе из лука;

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Соблюдение данных требований позволяет занимающимся, проходящим спортивную подготовку, перейти на следующий этап спортивной подготовки.

Кроме этого разработан и применяется комплекс контрольных испытаний для оценки общей специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки как для зачисления в группы, так и для проведения контрольно-переводных испытаний по годам и этапам подготовки. Данные испытания проводятся 2 раза в год в сентябре и апреле.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Этапы подготовки | | | | | | | | |
| НП | | УТ | | | | | СС | |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 |
| Общая физическая подготовка | | | | | | | | | |
| Челночный бег         Ю   3х10м                         Д | 10,0 | 10,0 | 9,5 | 9,5 |  |  |  |  |  |
| 10,5 | 10,5 | 10,0 | 10,0 |  |  |  |  |  |
| Бег 100м, с.                Ю                                      Д |  |  |  | 15,2 | 14,8 | 14,0 | 13,5 | 13,0 | 13,0 |
|  |  |  | 17,5 | 17,0 | 16,0 | 14,5 | 14,0 | 13,8 |
| Бег 1000м, с.             Ю                                     Д |  |  |  | 4,50 | 4,30 | 4,0 | 3,50 |  |  |
|  |  |  | 5,10 | 4,50 | 4,30 | 4,10 |  |  |
| Бег 3000м, с.             Ю  Бег 2000м  с.              Д |  |  |  |  |  |  |  | Без учета времени | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину      Ю                                      Д | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 180 | 185 | 190 | 200 |
| 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 175 | 180 | 190 |
| Подтягивания (ю) | 3-5 | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 | 12 | 15 | 17 |
| Отжимания               Ю                                     Д | 10 | 12 | 15 | 20 | 20 | 25 | 30 | 30 | 35 |
| 8 | 12 | 15 | 17 | 20 | 23 | 25 | 27 | 30 |
| Бросок                       Ю набивного мяча 1кг  (м)                               Д | 3,8 | 3,8 | 4,0 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 6,0 | 7,5 | 7,5 |
| 3,3 | 3,3 | 3,5 | 3,5 | 3,8 | 4,2 | 4,2 | 4,5 | 4,5 |
| Подъем туловища    Ю  из положения лежа кол-во раз                  Д | 25 | 25 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 |
| 20 | 20 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | | | | |
| Натяжение лука       Ю (личного оружия)  до касания тетивой   подбородка, кол-во   Д раз | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 18 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 15 | 16 | 17 | 17 |
| Удержание лука в    Ю  натянутом   положении в позе     Д изготовки, с | 15 | 15 | 20 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 40 |
| 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 35 |
| Техническое мастерство |  | | Обязательная техническая программа | | | | | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | б/р-1 юн. | | III - I | | | | | КМС-МС | |

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

**4.2. Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации**

Для  оценки  уровня  освоения  Программы  проводятся  промежуточная (ежегодно,  после  каждого  этапа  (периода)  обучения)  и  итоговая  (после  освоения Программы) аттестация обучающихся.

При  проведении  промежуточной  и  итоговой  аттестации  обучающихся учитываются  результаты  освоения  Программы  по  каждой  предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий  этап  (период)  подготовки  (исключение  составляют  требования  к спортивным  результатам:  обучающийся  переходит  на  следующий  этап  (период) подготовки  только  в  случае  выполнения  необходимого  разряда  для  данного  этапа (периода).

Ежегодно  приказом  директора МБУДО «ДР ДЮСШ»  утверждаются  сроки  сдачи  аттестации  по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка  на  прохождение  аттестации  обязательна  для  всех  обучающихся.

Отсутствие  на  сдаче  какой-либо  предметной  области  без  уважительной  причины может являться поводом для отчисления обучающегося из МБУДО «ДР ДЮСШ».

Для обучающихся не  явившихся на  аттестацию по  уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В  случае  неудачной  сдачи  требований  аттестации  обучающийся  имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На  следующий  этап  (период)  подготовки  переходят  только  обучающиеся успешно  прошедшие  промежуточную  аттестацию  по  всем  предметным  областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки  не  переводятся,  для  них  возможно  повторное  прохождение данного  периода  подготовки  (но  не  более  одного  раза  на  данном  этапе);  либо данный  обучающийся  отчисляется  из  Школы  за  не  освоение  программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать  требования  промежуточной  аттестации  предшествующего  данному  этапу (периоду) периода подготовки.

По  окончании  обучения  по  данной  Программе  по  результатам  итоговой аттестации обучающемуся  (выпускнику)  выдается свидетельство,  форма  которого  устанавливается  локальным  нормативным  актом МБУДО «ДР ДЮСШ».

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. – М.: ФиС, 1971. – 135с.;
2. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М: РГАФК, 1995.;
3. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания.- М.: ФиС, 1986.;
4. Приказ Министерства спорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука» от 27.03 2013г, №148;
5. Стрельба из лука: Примерная программа спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006. – 135с.;
6. Тарасова Л.В., Ешеев В.Н., Шадрина ГЛ. Исследование физи­ческой подготовленности стрелков из лука. - М.: ВНИИФК, 2004.;
7. Устав МКУ ДОД КДЮСШ «Металлург-спорт»;
8. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007г. № 329-ФЗ;
9. Шилин Ю. Н. Тактическая подготовка стрелков из лука. – М.: РГУФК, 2005. – 97с.;
10. KI SIK LEE,   "[T](http://www.arcoclub.ru/try/archery-secrets.html#KI_SIK_LEE0)[otal archery](http://www.arcoclub.ru/secrets.htm)" (перевод с корейского)
11. FRANGILI , ["The heretic archer"](http://www.arcoclub.ru/secrets/the%20heretic%20archer.htm) (перевод с английского)
12. <http://www.arcoclub.ru/compound%20technics.htm>
13. http://www.[ru](http://www.archery.ru/);
14. <http://www.archery.su/files/2011_polozhenie_luk.pdf>;
15. [http://www.archery.su](http://www.archery.su/);
16. http://www.[archery-sila.ru](http://www.archery-sila.ru/);
17. [http://www.bowmania.ru](http://www.bowmania.ru/)
18. <http://www.lukdeda.ru/>
19. [http://www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/);
20. <http://www.youtube.com/archerytv>

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| № п/п | Наименование дисциплины в соответствии с ВРВС | Единицы измерения | Спортивные звания | | | | Спортивные разряды | | | | | | | | Юношеские спортивные разряды | | | | | |  |
| МСМК | | МС | | КМС | | I | | II | | III | | I | | II | | III | |  |
| м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | ю | д | ю | д | ю | д |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |  |
| 1 | КЛ - 12м (30 + 30 выстр.) | очки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 | 410 | 410 | 405 | 400 | 400 |  |
| Условия выполнения норм | Только для юношей и девушек (14-17 лет) | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2 | КЛ - 18м (30 + 30 выстр.) + финал | очки | 586 | 582 | 570 | 566 | 530 | 525 | 500 | 490 | 455 | 450 | 415 | 410 | 375 | 370 | 335 | 330 | 295 | 290 |  |
| 3 | КЛ - 50м, 30м (72 выстр.) | очки |  |  |  |  |  |  | 550 | 540 | 530 | 520 | 480 | 470 | 430 | 420 | 400 | 390 | 370 | 360 |  |
| 4 | КЛ - 60м (36 + 36 выстр.) + финал | очки |  |  |  |  | 625 | 605 | 595 | 580 | 545 | 525 | 510 | 490 |  |  |  |  |  |  |  |
| Условия выполнения норм | Только для юношей и девушек (14-17 лет) | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 5 | КЛ - 60м, 50м, 40м, 30м (144 выстр.) + 60м финал | очки |  |  |  |  |  | 1230 |  | 1170 |  | 1100 |  | 1050 |  | 1000 |  | 950 |  | 900 |  |
| Условия выполнения норм | Только для юношей и девушек (14-17 лет) | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 6 | КЛ - 70м (36 + 36 выстр.) + финал | очки | 670 | 664 | 640 | 630 | 615 | 600 | 580 | 560 | 530 | 510 | 500 | 480 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | КЛ - 70м (72выстр.) | очки |  |  |  | 630 |  | 600 |  | 560 |  | 510 |  | 480 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | КЛ - 70м, 60м, 50м, 30м (144 выстр.) + 60м финал | очки |  |  |  |  | 1220 |  | 1155 |  | 1090 |  | 1040 |  | 990 |  | 940 |  | 890 |  |  |
| Условия выполнения норм | Только для юношей и девушек (14-17 лет) | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 9 | КЛ - 70м, 60м, 50м, 30м (144 выстр.) + 70м финал | очки |  | 1320 |  | 1250 |  | 1180 |  | 1120 |  | 980 |  | 900 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | КЛ - 90м (72 выстр.) | очки |  |  | 580 |  | 540 |  | 500 |  | 460 |  | 420 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | КЛ - 90м, 70м, 50м, 30м (144 выстр.) + 70м финал | очки | 1320 |  | 1250 |  | 1180 |  | 1120 |  | 980 |  | 900 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | БЛ - 12м (30 + 30 выстр.) | очки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 440 | 430 | 430 | 420 | 420 | 410 |  |
| Условия выполнения норм | Только для юношей и девушек (14-17 лет) | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 13 | БЛ - 18м (30 + 30 выстр.) + финал | очки | 586 | 582 | 570 | 565 | 530 | 525 | 500 | 490 | 455 | 450 | 415 | 410 | 375 | 370 | 335 | 330 | 295 | 290 |  |
| 14 | БЛ - 50м (36 + 36 выстр.) + финал |  | 700 | 690 | 680 | 670 | 660 | 650 | 640 | 630 | 620 | 610 | 600 | 590 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | БЛ - 50м, 30м (72 выстр.) | очки |  |  |  |  |  |  | 575 | 565 | 550 | 540 | 500 | 490 | 450 | 440 | 420 | 410 | 390 | 380 |  |
| 16 | БЛ - 60м (36 + 36 выстр.) + финал | очки |  |  |  |  | 650 | 640 | 620 | 610 | 570 | 560 | 530 | 510 |  |  |  |  |  |  |  |
| Условия выполнения норм | Только для юношей и девушек (14-17 лет) | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 17 | БЛ - 60м, 50м, 40м, 30м (144 выстр.) + 60м финал | очки |  |  |  |  |  | 1280 |  | 1220 |  | 1160 |  | 1100 |  | 1050 |  | 1000 |  | 950 |  |
| Условия выполнения норм | Только для юношей и девушек (14-17 лет) | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 18 | БЛ - 70м (36 + 36 выстр.) + финал | очки | 685 | 675 | 660 | 655 | 640 | 620 | 610 | 585 | 555 | 535 | 525 | 505 |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | БЛ - 70м (72 выстр.) | очки |  |  |  | 650 |  | 615 |  | 585 |  | 535 |  | 505 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | БЛ - 70м, 60м, 50м, 30м (144 выстр.) + 60м финал | очки |  |  |  |  | 1280 |  | 1210 |  | 1080 |  | 1000 |  | 920 |  | 850 |  | 800 |  |  |
| Условия выполнения норм | Только для юношей и девушек (14-17 лет) | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 21 | БЛ - 70м, 60м, 50м, 30м (144 выстр.) + 70м финал | очки |  | 1380 |  | 1300 |  | 1230 |  | 1140 |  | 1020 |  | 950 |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | БЛ - 90м (72 выстр.) | очки |  |  | 640 |  | 600 |  | 530 |  | 500 |  | 450 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | БЛ - 90м, 70м, 50м, 30м (144 выстр.) + 70м финал | очки | 1370 |  | 1300 |  | 1230 |  | 1160 |  | 1020 |  | 950 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Условия выполнения норм для дисциплин | | 1. МСМК присваивается при выполнении нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.  2. МС присваивается за выполнение нормы на соревнованиях имеющих статус не ниже чемпионата федерального округа, зональных отборочных соревнований, чемпионатах Забайкальского края, или первенства федерального округа, зональных отборочных соревнований, первенствах Забайкальского края среди юниоров, юниорок (18-20 лет), юношей, девушек (14-17 лет).  3. КМС присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.  4. I, II, III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.  5. Присвоение МСМК, МС, КМС, I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов присваивается по результату квалификационного раунда.  6. Первенства России проводятся в возрастных категориях: юниоры, юниорки (18-20 лет), юноши, девушки (14-17 лет).  7. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «стрельба из лука»: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МС - спортивное звание мастер спорта России; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| I - первый; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II - второй; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| III - третий; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| м - мужчины; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ж - женщины; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ю - юноши; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| д - девушки. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Воспитательная  работа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Идейно-политическое воспитание*** |  |  |
|  | *Задачи*:  -развивать общественную активность и патриотизм.  -расширять кругозор занимающихся.  -развивать целеустремленность, волю к победе, чувство ответственности за свои выступления.  -формировать дружеский коллектив, чувство товарищества, взаимопомощи, уважение к соперникам, судьям. |  |  |
| 1 | Принять участие в демонстрациях | Все группы |  |
| 2 | Выпустить стенгазеты | УТГ | В течение года |
| 3 | Проведение бесед на темы: здоровый образ жизни; мир во всем мире | все группы | Сентябрь, октябрь |
| 4 | Принять участие в праздниках: День металлурга, День Физкультурника | все группы | Июль, август |
| 5 | Посещение музея ЧМК, УралГУФК | УТГ | апрель |
| 6 | Провести конкурс рисунков | ГНП | май |
|  | ***Трудовое воспитание*** |  |  |
|  | *Задачи*:  воспитать у учащихся потребность трудиться, умение вкладывать в труд все силы и знания. |  |  |
| 1 | Самостоятельная подготовка спортинвентаря | УТГ | сентябрь |
| 2 | Подготовка спортинвентаря под руководством тренера | ГНП | ноябрь |
| 3 | Ремонт инвентаря и оборудования, работа по благоустройству места хранения оружия | все группы | В течение года |
| 4 | Ремонт и обслуживание инвентаря | все группы | В течение года |
| 5 | Участие в субботниках | все группы | апрель |
| 6 | Подготовка мест для тренировочных занятий и соревнований | все группы | В течение года |
|  | ***Умственное воспитание*** |  |  |
|  | *Задачи*:  -приобретать специальные знания и их практическая реализация.  -формировать представление  об усложненности тренировочного процесса, о повышении требований к спортсмену.  -воспитывать сознательное отношение к тренировочному процессу, к процессам происходящих в организме спортсмена. |  |  |
| 1 | Сообщение теоретических сведений во время тренировочных занятий | все группы | Согласно плану |
| 2 | Проведение анализа тренировочных занятий | все группы |  |
| 3 | Анализ выполнения индивидуальных планов | УТГ | Раз в месяц |
| 4 | Рекомендовать учащимся вести спортивные  дневники | УТГ | сентябрь |
| 5 | Изучение и разбор спортивной литературы | все группы | Раз в квартал |
| 6 | Самостоятельное выполнение занимающимися тренировочных занятий дома | все группы | По плану |
|  | ***Эстетическое воспитание*** |  |  |
|  | *Задачи*  :-формировать у спортсменов эстетические чувства, идеалы, умение видеть прекрасное в жизни и человеке. |  |  |
| 1 | Следить за внешним видом | все группы | В процессе обучения |
| 2 | Тематическое оформление мест занятий | все группы |
| 3 | Посещение соревнований по другим видам спорта | все группы |
| 4 | Просмотр кинофильмов, посещение выставок, зоопарка | все группы |
|  | ***Нравственное воспитание*** |  |  |
|  | *Задачи*:  -формировать чувство гордости к родному городу, чувства коллективизма ,умение подчинять свои интересы интересам коллектива.  -воспитывать потребность совершенствовать свой моральный облик, воспитывать привычку к преодолению трудностей. |  |  |
| 1 | Проведение экскурсий по историческим местам города | все группы | В течение года |
| 2 | Поздравление именинников | все группы | В течение года |
| 3 | проведение собраний, посвященных присвоению спорт. рарядов | все группы |  |
|  | ***Связь с родителями и МОУ*** |  |  |
| 1 | Проверка успеваемости в школе | все группы | ежемесячно |
| 2 | Встреча с классными руководителями | все группы |
| 3 | Проведение родительских собраний | все группы |
| 4 | Приглашение родителей на соревнования | все группы |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Учебный план | 7 |
| 3. Методическая часть | 15 |
| 4. Система контроля и зачетные требования | 24 |
| 5.Перечень информационного обеспечения | 37 |
| Содержание | 39 |