Управление образования администрации
Красноармейского муниципального округа
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Красноармейский центр дополнительного образования детей»

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического совета
Протокол № 1 от 28.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
МУ ДО «Красноармейский ЦДОД»
Трошина Н.В.
Приказ № 156 от 31.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Стрельба из лука»

Возрастная категория: **10-18 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Год разработки программы: **2026 г.**

Автор-составитель:
Сидоренко Инзиля Ильгизаровна,
педагог дополнительного образования,
1 квалификационная категория

с. Миасское, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»…….....……3
1.1 Пояснительная записка…….....……. …3
1.2 Цель и задачи программы..... 6
1.3. Содержание программы 7
1.3.1. Учебный план 7
1.4. Планируемые результаты 13
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»..... 17
2.1. Календарный учебный график..... 17
2.2. Условия реализации программы..... 18
2.3. Формы аттестации..... 19
2.4. Оценочные материалы..... 22
2.5. Методические материалы..... 23
2.6. Воспитательный компонент……...……...……..26
2.7. Список литературы ..... …26

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами **:**

- Конвенция о правах ребёнка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 04.08.2026);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 30.04.2026) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 02.06.2026 № СП 2.4.2.4283-26, 19, 2.4.2.4283-26, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 02.06.2026 № СП 2.4.2.4283-26, 19, 2.4.2.4283-26;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 г. N 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Приказ от 5.08.2020 № 882/391 Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;

- Устав и локально-нормативные акты МУ ДО «Красноармейский ЦДОД»

Актуальность: актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, среди спортсменов, в том числе самых юных, все чаще наблюдается стремление добиться победы любой ценой, даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Многие дети не справляются с современными нагрузками на учебно-тренировочных занятиях, а для занятий в спортивно-оздоровительных группах не требуется хорошая функциональная подготовка и прекрасно развитые физические качества. Поэтому, использование данной программы позволяет охватить значительный контингент занимающихся, сформировать устойчивый интерес к занятиям стрельбой из лука.

Отличительной особенностью программы 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.

Адресат программы: дополнительная образовательная программа реализуется для обучающихся с 10 лет. Зачисляются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

Средние школьники: 10–14 лет. Подростковый возраст обычно характеризуют как переломный, переходный, критический, но чаще как возраст полового созревания. Л. С. Выготский различал три точки созревания: органического, полового и социального. Л. С. Выготский перечислял несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он назвал доминантами. Это «эгоцентрическая доминанта» (интерес подростка к собственной личности); «доминанта дали» (установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние); «доминанта усилия» (тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упорстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, протеста и других негативных проявлениях); «доминанта романтики» (стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму).

Старшие школьники:15-18 лет. Ведущее место в учебной деятельности у старших школьников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к взрослой жизни. Главным становится поиск смысла жизни. Ведь выбор профессии во многом определяет эти поиски.

Да еще и многопредметность нашего обучения. Школьники овладевают философией, они стремятся познать окружающий мир, выявить основные его закономерности. Знания являются основой для формирования отношения школьников к разным явлениям мира, к людям, к законам, природе.

Объем программы: 144 часа

Форма обучения: очная, с применением дистанционных технологий

Методы обучения: Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: По программе планируется 2 занятия в неделю по 2 академических часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни; привить учащимся интерес к занятиям стрельбой из лука; обеспечение разносторонней физической подготовленности будущих стрелков.

Задачи:

Обучающие (предметные):

1. Познакомить с видом спорта через исторические данные (даты, события, ФИО), развивать познавательный интерес к стрельбе из лука, приобретать определенные знания, умения, навыки по стрельбе из лука; формировать теоретические знания, характерные для данного вида спорта.

Воспитательные (личностные):

1. Создать положительную среду взаимоотношений… (со сверстниками, в командной работе).

2. Наработать (волевые) качества характера: дисциплинированности, усидчивости, аккуратности …

Развивающие (метапредметные):

1. Выявить уровень способностей детей ;
2. Активизировать высшие психические функции ребёнка: внимание, восприятие, память, мышление, воспроизведение;
3. Развить навыки: целеустремлённости, самоорганизации, самостоятельности, последовательности процесса.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Теория и методика**	**14**			
1.1.	История развития стрельбы из лука	1	1		Беседа
1.4.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	2	2		Опрос
1.5.	Строение и функции организма человека	1	1		Беседа
1.6.	Основы здорового образа жизни	4	1	3	Тестирование
1.7.	Техника безопасности на занятиях ИВС, оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	6	1	5	Тестирование
2.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**30**			
2.1.	Общая физическая подготовка	16		16	Сдача нормативов
2.1.	Специальная физическая подготовка	14		14	Сдача нормативов
3.	**Избранный вид спорта**	**70**			
3.1.	Основы техники и тактики ИВС	70	4	66	Сдача нормативов

3.2.	Соревновательная практика	2	1	1	Соревнования
4.	**Специальные навыки**	**10**		10	
5.	**Спортивное и специальное оборудование**	**10**	1	9	
6.	**Самостоятельная работа**	**6**		6	
7.	**Контрольные нормативы**	**2**	1	1	Сдача нормативов
8.	**Судейская практика**	**2**	1	1	Судейство на соревнованиях
9	**Участие в соревнованиях различного уровня**	Вне сетки часов			соревнования
	Итого:	**144**	14	130	

Описание каждой темы/раздела в соответствии с учебным планом

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки стрелка из лука: теоретическая, техническая, физическая, психологическая, тактическая, интеллектуальная.

Обучение технике стрельбы из лука можно условно подразделить на три этапа:

Первый этап. Обучение прицеливанию (как процессу), т.е. изучение изготовки, натяжения лука, управления дыханием, собственно прицеливания (совмещения прицельных приспособлений),последующее наведение и удержание оружия (лука) на мишени.

Второй этап. Обучение выполнению выпуска (спуска) отдельно от изготовки, а затем одновременно с нею.

Третий этап. Освоение прицеливания (как целостного процесса) и выполнения выпуска(спуска) тетивы, т.е. обучение технике выполнения прицельного выстрела из лука в целом.

В последующем наряду с совершенствованием выполнения отдельных элементов техники происходит совершенствование техники стрельбы в целом

с одновременным развитием необходимых стрелку физических и психических качеств, а также тактических умений и навыков.

Вначале, как правило, обучение технике выполнения выстрела проходит в облегченных условиях: отсутствуют временные ограничения для выполнения выстрела, стрельба ведется с коротких дистанций, интервалы отдыха позволяют стрелку полностью восстанавливать свою работоспособность и т.д. По мере овладения техникой стрельбы условия постепенно усложняются.

Лучшему усвоению действий стрелка способствует выполнение специально подобранных упражнений: натяжение и удержание лука, выполнение натяжений лука со стрелой со щелчком кликера, но без выпуска тетивы, стрельба с закрытыми глазами, стрельба на кучность, на совмещение средней точки попадания и т.д.

Последовательность освоения отдельного элемента выстрела из лука.

При изучении отдельного элемента техники (изготовка, хват, натяжение лука, выпуск и т.д.) соблюдается определенная последовательность: ознакомление с элементом техники, практическое разучивание его, закрепление и совершенствование элемента.

Каждый из этих этапов имеет свою задачу, содержание, средства, методы, а также последовательно усложняющиеся ступени обучения.

Типовая последовательность освоения отдельного элемента

- Ознакомление с элементом. Название элемента, объяснение назначения, неоднократный показ элемента в целом в замедленном, а затем в обычном темпе. Показ по частям с кратким объяснением.

- Разучивание элемента. Медленное выполнение элемента в целом и по частям с уточнениями и исправлением ошибок. Выполнение в обычном темпе в целом и по частям с исправлением возникающих ошибок и неточностей. Выполнение элемента техники в постепенно усложняющихся условиях. Обеспечение вариативности выполнения выстрела в зависимости от условий

стрельбы и индивидуализации техники в соответствии с особенностями стрелков.

- Закрепление и совершенствование элемента (действия). Выполнение элемента отдельно и в сочетании с другими в условиях тренировочных и соревновательных стрельб. Закрепление навыка выполнения выстрела, обеспечение его индивидуализации и необходимой вариативности применительно к различным условиям.

Режим обучения. При обучении начинающих стрелков очень важно соблюдать определенные правила (положения).

- Обязательно ставить перед спортсменами цель каждого конкретного занятия, этапа, периода подготовки.

- Переходить к изучению последующего элемента техники выстрела (при условии непараллельного метода) только после освоения предшествующего.

- Начинать изучение нового элемента техники при благоприятном функциональном состоянии.

- На каждом последующем занятии закреплять умения выполнения отдельных элементов.

- Перерывы между отдельными выстрелами, сериями ограничивать временными интервалами, необходимыми для отдыха.

- Сообщать регулярную срочную информацию о правильности выполнения элементов, действий.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка стрелков из лука направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С

ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства в соответствии с потребностью в этих знаниях у спортсменов этого уровня.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста спортсменов и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они должны быть частью тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации. Лекции и беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека проводятся тренером или врачом.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка - это процесс овладения техникой стрельбы из лука и приобретения высокого уровня спортивного мастерства, обеспечивающего достижение наивысших результатов в соревновательных условиях.

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.

Основными задачами технической подготовки являются:

- Освоение основных элементов выстрела из лука.
- Совершенствование техники стрельбы.

Решение первой задачи состоит в обучении спортсменов основным элементам техники выполнения выстрела, к которым относится прицеливание (как процесс), натяжение лука, выполнение выпуска (расслабление пальцев и освобождение тетивы из захвата).

Стрелки из блочного лука для освобождения тетивы выполняют действия, связанные с нажимом на спусковой крючок или кнопку размыкателя.

Обучение прицеливанию предусматривает освоение целого комплекса сложных и взаимосвязанных микро действий, обеспечивающих принятие рациональной изготовки, регуляцию дыхания, натяжение лука, наведение и удержание лука в плоскости выстрела, совмещение и удержание мушки в районе прицеливания.

Выполнение выпуска тетивы предусматривает также множество последовательно и одновременно выполняемых микродействий, обеспечивающих продолжающееся натяжение лука, движение руки, удерживающей тетиву в плоскости выстрела, расслабление пальцев исход с них тетивы. Все эти движения должны быть строго согласованными с действиями руки, удерживающей лук и обеспечивающей надежный упор (постоянно возрастающее сопротивление давлению лука).

Натяжение лука предусматривает согласованную работу мышц руки, удерживающей лук, и мышц руки и спины, выполняющих его.

Этот элемент состоит из ряда микродействий, обеспечивающих удержание лука, удержание тетивы, положение предплечья руки, удерживающей лук, согласованную работу мышц спины и руки, выполняющей натяжение и удержание лука и т.п., и выполняется одновременно с прицеливанием и выпуском.

Резкого и определенно выраженного перехода от первичной постановки навыка к его совершенствованию не существует, поэтому разделение подготовки стрелка на обучение и совершенствование носит чисто условный характер. Однако при совершенствовании техники стрельбы изменяется удельный вес различных средств и методов работы.

Основная задача совершенствования состоит в выполнении точного, свободного и вариативного технического приема (действия). Достигается это при многократном его повторении в усложненных условиях.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе занятий.. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении занимающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать приобретенные умения и навыки для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями о развитии стрельбы из лука, технике и тактике стрельбы;

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные

проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- коррекция телосложения, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- владение навыками при выполнении стрельбы.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей занимающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по стрельбе из лука, в единстве с освоением программного материала других общеобразовательных дисциплин (основных и дополнительных), универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование режима дня, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, применяемых при стрельбе из разных видов оружия и оздоровительной физической культуре;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт занимающихся в стрельбе из лука, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию стрельбы из лука в России и за рубежом;

-знания правил проведения соревнований по стрельбе из лука;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;

- соблюдать правила стрельбы из лука на различных дистанциях.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять тренировочные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о стрельбе из лука, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность осуществлять судейство соревнований по стрельбе из лука, владеть терминологией судейства.

К концу прохождения программы обучающиеся должны:

– знать меры безопасности и правила выполнения стрельбы из лука;

– владеть понятиями о стрельбе и выстреле;

– знать основное устройство лука;

– уметь осуществлять уход за луком и стрелами, организовать их хранение;

– уметь выполнять подготовку лука к стрельбе;

– уметь судить соревнования по стрельбе из лука.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

2026-2027 года обучения

Начало учебных занятий для обучающихся: сентябрь

Окончание: май

Продолжительность учебного года: 36 учебных недель.

Количество часов в год: 144 часа

Продолжительность и периодичность занятий: 2 раз в неделю по 2 академических часа

Промежуточная аттестация: декабрь

Срок освоения программы: 1год

Продолжительность учебного года: 36 учебных недель:

Вторая неделя сентября по 31 мая – образовательный процесс;

- **с 1 по 14 сентября** - организационные дни, предполагающие набор обучающихся 1 года обучения и добор в группы (при наличии мест), составление расписания, работа с АИС «Сетевой город»;

- **с 01 июня по 31 августа** - приказом директора образовательная деятельность переходит на летний режим работы (пришкольные лагеря, палаточный лагерь, экскурсии и походы, загородный лагерь, учебно-тренировочные сборы).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование Единицы измерения	Количество единиц	примечание
1.	Щит для стрельбы	1шт	
2.	Лук классический (в комплекте: рукоятка, плечи, тетива, прицел, кликер, плунжер, полочка, система стабилизаторов, подставка)	1шт	
3.	Комплект стрел	12шт.	
4.	Колчан для стрел	1шт.	
5.	Стрелоулавливатель	1шт.	

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Основным критерием для зачисления в группы по стрельбе из лука - выполнение нормативов общей физической и специальной физической 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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Управление образования администрации Красноармейского муниципального района	Управление образования администрации	
	Красноармейского муниципального района	Красноармейского муниципального района
Быстрота	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 13 раз)	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

- Челночный бег 3 х 10 метров. Проводится на ровной дорожке не менее 12-13 метров. Начало и конец 10-метрового участка, отмечается линиями (стартовая и финишная черта). В забеге принимают участие один или два человека, на линии старта для каждого участника кладут по два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Не допускается: бросать кубики. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек.

- Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат

засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения: сед, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных поднимании от касания лопаток мата до касания локтями коленей за определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата.

- Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Вариант упражнения: за определенный промежуток времени.

- Бросок набивного мяча сидя из-за головы. Выполняется из исходного положения сидя, ноги врозь. Участник садится к стартовой линии так, чтобы пятки оказались на ней.

Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны.

Выполняется наклон туловища назад, мяч (1 кг) в руках над головой. Выпрямляя туловище, выполняется бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от стартовой линии до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом.

2.4 Оценочные материалы.

Методы формирования знаний, умений и навыков

Объяснительно-иллюстративные:

- Объяснение
- Иллюстрация
- Демонстрация
- Инструктаж

Практически:

- Алгоритмизация
- Упражнения

  -репродуктивные

  -творческие
- Самостоятельная работа

Педагогические игры

- Использование игровых приемов и ситуаций

Коллективное творческое дело

Методы стимулирования и мотивации деятельности:

- Соревновательный
- Поощрение
- Порицание
- Создание «ситуации успеха»
- Эмоциональное воздействие

Педагогическая наука и практика предлагают преподавателю богатый арсенал образовательных технологий, форм и методов обучения и воспитания. Творческая деятельность педагога состоит в том, чтобы рационально использовать в образовательном процессе формы и методы, обеспечивающие наилучшее достижение поставленных целей – усвоение знаний, формирование

умений и навыков, развитие творческого мышления и познавательных интересов и способностей обучающихся**.**

2.5 Методические материалы.

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие

В начале необходимо сформулировать цель предстоящей работы, т.е. представить ее конечный результат, определить, на каком уровне подготовленности должны находиться стрелки к окончанию периода, этапа подготовки, после каждой тренировки. Цель занятия должна соответствовать потребностям подготовки стрелка, быть достижимой, степень достижения цели должна быть определяемой. Цель представляет собой главный ориентир и критерий для отбора содержания, форм, методов и средств организации учебно-тренировочного процесса. Основными методами начального обучения являются методы целостного и расчлененного упражнения. Их сущность состоит в том, что вначале стрелок из лука знакомится с техникой стрельбы в целом, затем разучивает отдельные элементы техники и после этого вновь изучает технику стрельбы в целом на более качественном уровне с учетом приобретенного опыта. Такая последовательность обучения одинаково применима в обучении стрельбе из классического и блочного лука.

Естественно, что при начальном обучении параметры материальной части оружия (сила натяжения лука, вес, длина и т.д.) должны соответствовать физическим возможностям занимающихся, их антропометрическим особенностям. Обучение технике стрельбы из лука можно условно подразделить на три этапа:

Первый этап. Обучение прицеливанию (как процессу), т.е. изучение изготовки, натяжения лука, управления дыханием, собственно прицеливания (совмещения прицельных приспособлений), последующее наведение и удержание оружия (лука) на мишени.

Второй этап. Обучение выполнению выпуска (спуска) отдельно от изготовки, а затем одновременно с нею. Третий этап. Освоение прицеливания (как целостного процесса) и выполнения выпуска (спуска) тетивы, т.е. обучение технике выполнения прицельного выстрела из лука в целом. В последующем наряду с совершенствованием выполнения отдельных элементов техники происходит совершенствование техники стрельбы в целом с одновременным развитием необходимых стрелку физических и психических качеств, а также тактических умений и навыков. В начале, как правило, обучение технике выполнения выстрела проходит в облегченных условиях: отсутствуют временные ограничения для выполнения выстрела, стрельба ведется с коротких дистанций, интервалы отдыха позволяют стрелку полностью восстанавливать свою работоспособность и т.д. По мере овладения техникой стрельбы условия постепенно усложняются. Лучшему усвоению действий стрелка способствует выполнение специально подобранных упражнений: натяжение и удержание лука, выполнение натяжений лука со стрелой со щелчком кликера, но без выпуска тетивы, стрельба с закрытыми глазами, стрельба на кучность, на совмещение средней точки попадания и т.д.

Последовательность освоения отдельного элемента выстрела из лука. При изучении отдельного элемента техники (изготовка, хват, натяжение лука, выпуск и т.д.) соблюдается определенная последовательность: ознакомление с элементом техники, практическое разучивание его, закрепление и совершенствование элемента. Каждый из этих этапов имеет свою задачу, содержание, средства, методы, а также последовательно усложняющиеся ступени обучения. Типовая последовательность освоения отдельного элемента Ознакомление с элементом. Название элемента, объяснение назначения, неоднократный показ элемента в целом в замедленном, а затем в

обычном темпе. Показ по частям с кратким объяснением. Разучивание элемента. Медленное выполнение элемента в целом и по частям с уточнениями и исправлением ошибок. Выполнение в обычном темпе в целом и по частям с исправлением возникающих ошибок и неточностей. Выполнение элемента техники в постепенно усложняющихся условиях. Обеспечение вариативности выполнения выстрела в зависимости от условий стрельбы и индивидуализации техники в соответствии с особенностями стрелков.

Закрепление и совершенствование элемента (действия). Выполнение элемента отдельно и в сочетании с другими в условиях тренировочных и соревновательных стрельб. Закрепление навыка выполнения выстрела, обеспечение его индивидуализации и необходимой вариативности применительно к различным условиям. Режим обучения. При обучении начинающих стрелков очень важно соблюдать определенные правила (положения). Обязательно ставить перед спортсменами цель каждого конкретного занятия, этапа, периода подготовки. Переходить к изучению последующего элемента техники выстрела (при условии непараллельного метода) только после освоения предшествующего. Начинать изучение нового элемента техники при благоприятном функциональном состоянии. На каждом последующем занятии закреплять умения выполнения отдельных элементов.

Перерывы между отдельными выстрелами, сериями ограничивать временными интервалами, необходимыми для отдыха. Сообщать регулярную срочную информацию о правильности выполнения элементов, действий.

2.6. Воспитательный компонент.

Воспитательный компонент в содержании дополнительных общеобразовательных программ направлен на формирование у детей и молодёжи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения.

Участие детей в различных мероприятиях, сохранение традиций своего народа. Популяризация вида сорта, участие в мастер-классах.

Проведение и организация соревнований по стрельбе из лука.

Месяц	Мероприятие
сентябрь	Осенние стрельбы «Новый день»
октябрь	Участие в соревнованиях из традиционного лука в г. Челябинске
ноябрь	Мастер-класс, посвященный Дню матери
декабрь	Новогодний Кубок ЦДОД по стрельбе из лука
январь, март	Участие в Кубке Шервуд по стрельбе из лука
апрель	Кубок ЦДОД по стрельбе из лука
май	Поход выходного дня с родителями
июнь-август	Отдых в загородных лагерях, палаточном лагере

2.7. Список литературы

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, 2023. – 135с.;

6. Тарасова Л.В., Ешеев В.Н., Шадрина ГЛ. Исследование физической подготовленности стрелков из лука. - М.: ВНИИФК, 2024.;

7. Шилин Ю. Н. Тактическая подготовка стрелков из лука. – М.: РГУФК, 2015. – 97с.;

Список интернет-ресурсов

1. KI SIK LEE, "Total archery" (перевод с корейского)
2. FRANGILI , "The heretic archer" (перевод с английского)
3. http://www.arcoclub.ru/compound%20technics.htm
4. http://www.archery.su/files/2011_polozhenie_luk.pdf;
5. http://www.archery.su;
6. http://www.archery-sila.ru;
7. http://www.bowmania.ru
8. http://www.lukdeda.ru/
9. http://www.minsport.gov.ru;
10. http://www.youtube.com/archerytv