

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 141»
городского округа Самара

Рассмотрено
На заседании МО
Классных руководителей
Протокол № 1
От «28» августа 2025г.
Председатель МО
 Н.В.Пугина



Утверждено
И.о. директора
Е.В.Подкорытников
Приказ № 396
От «01» сентября 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
ПРОГРАММА

«Спорт. Стрельба из лука»»

Направленность: физкультурно - спортивная

Возрастная категория: 12 – 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Педагог ДО

МБОУ «Школа № 141» г.о.Самара

Чугунова А.А.

2025 год

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка (характеристика программы)	стр. 3
Раздел 2. Содержание программы	стр. 6
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы	стр. 9
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы	стр.11
Приложения. Календарно-тематическое планирование	стр. 13

Раздел 1. Пояснительная записка.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт. Стрельба из лука»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Актуальность данной 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.

Отличительные особенности программы. Стрельбы из лука как вида спорта является максимальной 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.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятий - по 45 мин. Результативность работы можно проследить по итогам контрольных игр, турниров, участия в соревнованиях. Диагностика результативности проводится 1 раз в год (май).

Программа рассчитана на проведение теоретических и практических занятий с детьми 12-17 лет. Зачисляются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями (на основании заявлений родителей (законных представителей) и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Уровень освоения программы - базовый.

Курс рассчитан на 136 часа: во 7 классе (первый год обучения) – 68 часов в неделю, в 8 классе (второй год обучения) – 68 часов в неделю.

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

Задачи программы:

- вовлекать максимальное число детей и подростков в систему спортивной подготовки по стрельбе из лука, направленную на гармоничное развитие физических качеств, изучение базовой техники стрельбы из лука, волевых и морально-этических качеств личности;
- сформировать потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- сформировать спортивное мастерство стрелков из лука, к которому относятся состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствовать технико-тактический арсенал, воспитать специальные психические качества;
- формировать соревновательный опыт с целью повышения спортивных результатов
- пропагандировать здоровый образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- формировать необходимые теоретических знаний;
- воспитывать моральные и волевые качества.

В секцию «Спорт. Стрельба из лука»: привлекаются обучающиеся в возрасте 12– 16 лет. Курс «Спорт. Стрельба из лука» эффективно работает в связи с другими учебными дисциплинами. Прослеживается прямая связь курса с учебными предметами «Математика» и «Физическая культура», «Биология».

Формы организации образовательной деятельности: индивидуальная, групповая.

Формы организации учебного занятия - *групповая, индивидуальная, фронтальная, работа в командах (в динамических парах)*, практические занятия, турниры, соревнования, комбинированные занятия, беседы.

Основными видами деятельности в ходе реализации курса являются:

- игровая;
- познавательная;
- проблемно-ценностное общение;
- спортивно-оздоровительная.

Планируемые результаты освоения курса.

Личностные результаты освоения курса.

У обучающегося будут сформированы:

- понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- *Определять и высказывать* под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные (познавательные, регулятивные и коммуникативные) результаты.

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных, познавательных, спортивных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- основам самоконтроля, самооценки;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;

Предметные результаты.

В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся по окончании курса

должны:

- обосновывать значение занятий в совершенствовании функциональных возможностей человека;
- выполнять технические приёмы и тактические действия, игровые упражнения с элементами тренировочной стрельбы из лука;
- классифицировать основные правила тренировочных процессов, техники безопасности и соревнований, наименования разучиваемых технических приёмов, оценивать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях в тире;

Воспитательные результаты спортивно-оздоровительной деятельности.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний):

- приобретение обучающимися знаний о правилах ведения здорового образа жизни, о технике безопасности при занятии спортом, о принятых в обществе нормах отношения к здоровому образу жизни; о правилах конструктивной групповой деятельности; о способах организации досуга;

Результаты второго уровня (формирование ценностного отношения к социальной реальности):

- развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к достижениям отечественного спорта.

Результаты третьего уровня (получение школьником опыта самостоятельного общественного действия):

- приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве;
- опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта сотрудничества с другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

Формы и способы оценки достижения планируемых результатов:

- Начальный контроль проводится в форме зачетов. Используемый метод – практический контроль.
- Промежуточная аттестация - в форме зачетов и выполнение нормативов. Используемые методы – комбинированный (устный и практический) контроль.

Раздел 2. Содержание программы Учебно – тематический план (1 год)

№п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.	3	2	1	зачет
2	Общая физическая подготовка	10	2	8	выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	10		10	выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	25	5	20	выполнение нормативов

5	теоретическая подготовка	5	3	2	зачет
6	Психологическая подготовка	5	2	3	зачет
7	Контрольно-переводные нормативы	5		5	зачет
8	Контрольные соревнования	4		4	Контрольные стрельбы
9	Инструкторско-судейская практика	2	1	1	зачет
10	Восстановительные мероприятия	5		5	выполнение нормативов
	ИТОГО	68	13(23%)	55(77%)	

Учебно – тематический план (2 год)

№п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.	3	2	1	зачет
2	Общая физическая подготовка	10	1	9	выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	10		10	выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	25	5	20	выполнение нормативов
5	Теоретическая подготовка	5	3	2	зачет
6	Психологическая подготовка	5	2	3	зачет
7	Контрольно-переводные нормативы	5		5	зачет
8	Контрольные соревнования	4		4	Контрольные стрельбы
9	Инструкторско-судейская практика	2	1	1	зачет
10	Восстановительные мероприятия	5		5	выполнение нормативов
	ИТОГО	68	13(23%)	20(77%)	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (1 год)

- **Техника безопасности.** Теория(2ч): Меры предупреждения травматизма на занятиях. Техника безопасности при стрельбе из лука. Практика(1ч) Порядок работы в тире.
- **Общая физическая подготовка.** Теория (2ч)Из истории лука. Из истории монгольского лука. Из истории калмыцкого лука. Классификация луков и их деление. Практика (8 часов)
- **Специальная физическая подготовка.** Теория (2ч) Лук и его части, принадлежности. Требование к стрелкам. Термины по технике стрельбы. Практика (10часов) Уход за

материальной частью. Изготовление тетивы. Подбор стрел. Оперение. Изготовление и наклеивание.

- **Технико-тактическая подготовка.** Теория (5ч) Мишень. Стрельбища. Колебание стрелы, тетивы. Прогиб рукояти. Практика (25ч) Элементы техники стрельбы. Установка стрелы на луке. Наглядные методы, используемые в стрельбе из лука: грамотный в методическом смысле показ различных упражнений, отдельных элементов техники выстрела и выстрела в целом, который обычно проводит тренер или квалифицированный стрелок, показ (в сочетании с объяснением) различных элементов материальной части оружия и экипировки и т.д.;
-демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения выстрела тем или иным стрелком в различных ситуациях, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.; применение различных световых, звуковых, механических и электронных устройств, сообщающих информацию спортсмену и тренеру о параметрах движения, о состоянии различных систем организма стрелка, обеспечивающих реализацию прицельного выстрела из лука, об изменении положения средней точки попадания и о необходимости внесения корректив в прицельные устройства.
-методы практических упражнений: направленные на овладение основами техники выполнения выстрела из лука, а затем на ее совершенствование;
-методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств стрелка из лука.
- **Теоретическая подготовка. Теория (3ч)** Надевание и снятие тетивы. Изготовка. Практика(2ч) Виды стоек. Прицеливание. Схема прицеливания.
-Обучение технике стрельбы из лука.
-Первый этап. Обучение прицеливанию (как процессу), т.е. изучение изготки, 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 изготки, 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.
- **Психологическая подготовка** Теория (2ч) Управление дыханием. Психологический настрой. Оценка физических возможностей организма. Практика (3ч) Обработка выстрела. Стрельбища.
- **Контрольно-переводные нормативы.** Практика(5ч) Физическая подготовка по стрельбе из лука.
- **Контрольные соревнования.** Практика (5ч) Техническая подготовка. Стрельбища.
- **Инструкторско-судейская практика.** Теория (1ч) Правила соревнований по стрельбе из лука. Практика(1ч) Ошибки при стрельбе.
- **Восстановительные мероприятия.** Практика(5ч) Физическая подготовка. Техническая подготовка.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (2 год)

- **Техника безопасности.** Теория(2ч): Т/б. Меры предупреждения травматизма на занятиях. Повторение. Техника безопасности при стрельбе из лука. Практика(1ч)
- **Общая физическая подготовка.** Теория (2ч) Порядок работы в тире.
- Практика (10 часов)
- **Специальная физическая подготовка.** Теория (1ч) Требование к стрелкам.(повторение) Практика (9 часов) Уход за материальной частью. Изготовление тетивы. Подбор стрел. Оперение. Изготовление и наклеивание.

- **Технико-тактическая подготовка.** Теория (5ч) Мишень. Стрельбища. Колебание стрелы, тетивы. Прогиб рукояти. Усложнение условий стрельбы. Оценка времени. Практика (25ч) Отработка методов, используемых при стрельбе из лука. Изучении отдельного элемента техники (изготовка, хват, натяжение лука, выпуск и т.д.)
-демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения выстрела тем или иным стрелком в различных ситуациях, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.; применение различных световых, звуковых, механических и электронных устройств, сообщающих спортсмену и тренеру о параметрах движения, о состоянии различных систем организма стрелка, обеспечивающих реализацию прицельного выстрела излука, об изменении положения средней точки попадания и о необходимости внесения корректив в прицельные устройства.
-методы практических упражнений: направленные на совершенствование техники выполнения выстрела из лука;
-методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств стрелка из лука.
- Теоретическая подготовка. Теория (3ч)** Надевание и снятие тетивы. Изготовка. Практика (2ч) Виды стоек. Прицеливание. Схема прицеливания.
-отработка техник стрельбы из лука.
-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.
- по мере овладения техникой стрельбы условия постепенно усложняются: 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.
- **Психологическая подготовка** Теория (2ч) Управление дыханием. Психологический настрой. Практика (3ч) Обработка выстрела. Стрельбища.
- **Контрольно-переводные нормативы.** Практика(5ч) Физическая подготовка по стрельбе из лука.
- **Контрольные соревнования.** Практика (5ч) Техническая подготовка. Стрелбища.
- **Инструкторско-судейская практика.** Теория (1ч) Правила соревнований по стрельбе из лука
Практика(1ч) Ошибки при стрельбе.
- **Восстановительные мероприятия.** Практика(5ч) Физическая подготовка. Техническая подготовка.

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

- Аттестация по завершении реализации программы проводится в форме турнирного зачета. Используемые методы – комбинированный (устный и практический) контроль. Итоговый контроль проводится в форме результативности турнирных зачетов и выполнения нормативов; по итогам 1 и 2 полугодий может выставляться зачет или незачет.
- Формы контроля на занятиях: текущий; промежуточный; итоговый.
- Формы подведения итогов на учебных занятиях:
-Вводные занятия: беседа, практические занятия;
-Учебные занятия: фронтальные и индивидуальные беседы, дидактические карточки, терминологические диктанты, турниры, выполнение практических заданий на занятиях.
-Итоговое занятие: конкурсы, турниры.
- Итоговая диагностика проводится в конце учебного года обучения. По её результатам определяется уровень мастерства, которого достигли обучающиеся за время обучения.
- Промежуточный контроль предусматривает участие в конкурсах и соревнованиях разного

- уровня: школьных, районных, городских в области шахмат.
- Итоговый контроль проводится по сумме показателей за всё время обучения в данном объединении, а также предусматривает выполнение комплексной работы по единой предложенной схеме.
- Оценочные материалы Итоговая аттестация Итоговый контроль** проводится по трём блокам и по их результатам определяется уровень мастерства, которого достигли воспитанники за время обучения.
- Блок 1. Определение теоретических знаний и практических умений обучающихся (Приложение 1)
1) Оценочные баллы могут выставляться по шкале: 0б- min до 5б.- max.

№п/ п	ФИ ученик а	Вид работы									Среднее количество о баллов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1											

Виды работ для оценки теоретических знаний и практических умений: 1-2 - Беседа
3-6 -Турниры, соревнования 7-8 - Выполнение нормативов 9 - Конкурсные мероприятия

- Блок 2. Уровень развития личности обучающихся (Приложение 2)

№ п/п	ФИ ученика	Отношение к себе и к людям			Отношение к труду (спорту)		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1							

Оценка развития личности обучающихся определяется по отношению: к себе и людям;

- Блок 3. Определение творческого потенциала обучающихся (Приложение 3)

№ п/п	ФИ ученика	Уровень творчества		
		низкий уровень 23 и менее очков	средний уровень от 24 до 44 очков	высокий уровень 45 и более очков
1				

Методика «Определение творческого потенциала». Тест позволяет оценить уровень творческого потенциала, умения принимать нестандартные решения.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт. Стрельба из лука»;

Список литературы

(используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса)

1. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. - М.: ФиС, 1971.
2. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М.: РГАФК, 1995.
3. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов профессиональных умений для выполнения и исправления ошибок в технике стрельбы из лука. - М.: ГЦОЛИФК, 1997.
4. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов институтов физической культуры профессиональных умений по выявлению и исправлению ошибок в технике стрельбы из лука: Диссертация на соискание ученой степени канд. пед. наук. - М., 1997.
5. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1995.
6. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1998.
7. Корх А.Я. Спортивная стрельба. - М.: ФиС, 1996.
8. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. - М.: ГЦОЛИФК, 1995.
9. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - М.: Лица, 2003.
10. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1996.
11. Стрельба из лука: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. <http://www.infosport.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
5. www.elibrary.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования.
10. www.archery.ru – Сайт Российской Федерации стрельбы из лука.

Список литературы для детей и родителей

1. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. - М.: ДОСААФ, 1995.
2. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.
3. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. - М.: РГАФК, 1997.
4. Немогаев В.В., Шилин Ю.Н. «Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания». – М.: ФИС, 1986
5. Тарасова Л.В. «Особенности развития организма юных стрелков в подростковом периоде» -

Материально-технические условия реализации программы: Для занятий используется специально оборудованный тир для стрельбы из лука;
Комплект для стрельбы из лука (лук, колчан, стрелы)-3шт. Мишени-3 шт.
Комплект спортивной формы-10 шт.

Календарно – тематическое планирование 1 года обучения

№	Содержание занятий	Количество часов		
		всего	теоретически	практические
1	Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.	3	2	1
Общая физическая подготовка		10		
2	Из истории лука.	1	1	
3	Из истории монгольского лука.	1	1	
4	Из истории калмыцкого лука.	1		1
5	Классификация луков.	1		1
6	Деление луков.	1		1
7-10	Требования к стрелкам, принадлежности лучника. Экипировка и снаряжение. Т.Б.	4		4
Специальная физическая подготовка		10		
11	Лук, его части, принадлежности	1	1	
12	Лук, его части, принадлежности	1		1
13	Термины по технике стрельбы	1		1
14	Термины по технике стрельбы, команды и их исполнение. Т.Б.	1		1
15	Уход за материальной частью	1		1
16-20	Изготовление тетивы, подбор стрел. Оперение. Изготовление и наклеивание.	5		5
Технико-тактическая подготовка		25		
21	Мишень. Стрельбища. Т.Б.	1	1	
22	Колебание стрелы, тетивы	1		1
23	Колебание стрелы, тетивы, прогиб рукоятки	1		1
24	Элементы техники стрельбы	1		1
25	Элементы техники стрельбы	1		
26-45	Надевание и снятие тетивы. Установка стрелы на луке. Виды стоек. Тренировки.	20		20
Теоретическая подготовка		5		
46-47	Прицеливание. Схема прицеливания	2		2
48-49	Обработка выстрела.	2	1	1
50	Управление дыханием	1		1
Психологическая подготовка		5		
51-52	Стрельбища. Т.Б.	2	1	1
53	Психологическая готовность.	1		1
54-55	Физическая подготовка по стрельбе из лука. Возможности организма.	2		2
Контрольно-переводные нормативы		5		

56-60	Выполнение нормативов. Физическая подготовка по стрельбе из лука	5		5
Инструкторско-судейская практика		2		
61-62	Правила соревнований по стрельбе из лука Ошибки при стрельбе	2	2	
Восстановительные мероприятия		5		
63-68	Техническая подготовка Физическая подготовка	5		5
	Итого	68	16	52

Календарно – тематическое планирование 2 года обучения

№	Содержание занятий	Количество часов		
		всего	теоретически	практические
1	Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.	3	2	1
Общая физическая подготовка		10		
2	Порядок работы в тире.	1	1	
3-11	Организационные моменты (построение, рапорт, объяснение задач занятия, подготовку материальной части оружия); Общая физическая подготовка. Подготовительная часть: разминку, комплекс общеразвивающих и спец. упражнений. Тренировки.	9		9
Специальная физическая подготовка		10		
11	Лук, его части, принадлежности	1	1	
12	Термины по технике стрельбы. Т.Б.	1	1	
13	Уход за материальной частью	1		1
14-20	Стрельбище. Обучение технике и тактике стрельбы. Развитие физических, моральных и специальных психических качеств. Повышение уровня функциональной подготовленности. Тренировки.	7		7
Технико-тактическая подготовка		25		
21	Усложнение условий стрельбы.	1	1	
22-23	Оценка времени. Т.Б. в усложненных условиях.	2		2
24-25	Отработка методов, используемых при стрельбе из лука.	2		2

26-45	Отработка отдельных элементов техники (изготовка, хват, натяжение лука, выпуск и т.д.). Занятия: выполнение специальных упражнений для закрепления техники стрельбы, упражнений, направленных на коррекцию осанки, снятие излишнего физического и психического напряжения. Тренировки.	20		20
Теоретическая подготовка		5		
46-47	Прицеливание. Схема прицеливания	2		2
48-50	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.	3	1	2
Психологическая подготовка		5		
51-52	Стрельбища. Тренировки. Т.Б.	2	1	1
53	Психологическая готовность	1		1
54-55	Физическая подготовка по стрельбе из лука	2		2
Контрольно-переводные нормативы		5		
56-60	Выполнение нормативов. Физическая подготовка по стрельбе из лука	5		5
Инструкторско-судейская практика		2		
61-62	Правила соревнований по стрельбе из лука Ошибки при стрельбе	2	2	
Восстановительные мероприятия		5		
63-68	Техническая подготовка Физическая подготовка	5		5
Итого		68	10	58

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

В спортивной тренировке под термином метод принято понимать способ применения основных средств тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на словесные, наглядные и специфические (практические). Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер в процессе общения со стрелками в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает спортсменам необходимую информацию на всех этапах подготовки.

Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными. Наглядные методы, используемые в стрельбе из лука, весьма разнообразны. К ним относятся: грамотный в методическом смысле показ различных упражнений, отдельных элементов техники выстрела и выстрела в целом, который обычно проводит тренер или квалифицированный стрелок, показ (в сочетании с объяснением) различных элементов материальной части оружия и экипировки и т.д.; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения выстрела тем или иным стрелком в различных ситуациях, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.; применение различных световых, звуковых, механических и электронных устройств, сообщающих информацию спортсмену и тренеру о параметрах движения, о состоянии различных систем организма стрелка, обеспечивающих реализацию прицельного выстрела из лука, об изменении положения средней точки попадания и о необходимости внесения корректив в прицельные устройства и т.д.

Методы практических упражнений ('специфические') принято условно подразделять на: методы, преимущественно направленные на овладение основами техники выполнения выстрела из лука, а затем на ее совершенствование; методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств стрелка из лука. Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и применяются в непрерывном единстве, обеспечивая, таким образом, эффективное решение задач, связанных с ростом спортивного мастерства.

Широкий арсенал и разнообразие физических нагрузок, характерных для второй группы методов, обеспечивают не только развитие специальных физических качеств, но и совершенствование технико-тактического мастерства и психических качеств стрелка.

Специфические методы тренировки характеризуются особенностями избирательного способа нагрузки и способами общей регламентации деятельности. Нагрузка определяется объемом и интенсивностью выполняемой работы. Нагрузка может быть стандартной или переменной, иметь непрерывный или интервальный характер.

Отдых как обязательный элемент метода может быть активным или пассивным. Интервал отдыха между частями нагрузки может быть ординарным, жестким, максимизирующим.

К способам общей регламентации деятельности стрелка относятся: методы строго регламентированных упражнений, игровой и соревновательный методы.

Методы строго регламентированных упражнений подразделяются на:

методы стандартно-интервального упражнения (сюда входят и методы повторного упражнения).

Методы переменного-интервальных упражнений: а) метод прогрессирующего упражнения; б) метод нисходящего упражнения; в) метод варьирующего упражнения.

При использовании методов стандартно - интервального упражнения время для выполнения упражнения и отдыха устанавливается стандартное (не меняется в процессе выполнения упражнения), однако оно может быть большим или меньшим в зависимости от уровня подготовленности и решаемых задач.

Приведем несколько примеров.

Стрелок выполняет шесть удержаний натянутого лука в ходе подготовки.

Мушка прицела на мишени. Каждое удержание длится 5 с, а интервал отдыха между удержаниями - 5 с.

Стрелок так же, как и в первом случае, выполняет шесть подъемов с дальнейшим удержанием натянутого лука. Удержание и отдых длятся уже 10 и 10 с или 15 и 15 с.

Стрелок выполняет шесть удержаний натянутого лука в течение 15 с, а отдых - 2,5 мин. Стрелок выполняет шесть удержаний натянутого лука в течение 15 с, а отдых - 1 мин.

В первом и втором примерах в каждой серии каждая пауза отдыха длится стандартное время - 5, 10, 15 с.

Она очень мала, так как в течение этого времени работоспособность не восстанавливается, поэтому она называется жестким интервалом отдыха.

В третьем примере время, отводимое на отдых (2,5 мин), позволяет стрелку полностью восстановить свою работоспособность.

Такие интервалы отдыха называются ординарными. В четвертом примере время отдыха (1 мин) позволяет выполнить тренировочное задание на стадии суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Этот эффект связан с максимизирующими интервалами отдыха).

В методах переменного-интервального упражнения время удержания натянутого лука с каждым подъемом может увеличиваться (5, 10, 15с и т.д.) или уменьшаться.

Метод с увеличением времени называется методом прогрессирующего упражнения, а с уменьшением (15, 10, 5 с)-методом нисходящего упражнения.

Возможна и комбинация временных параметров по удержанию лука. *Такой метод называется методом варьирующего упражнения.* Каждый из трех методов может применяться с ординарным, жестким или максимизирующим интервалом отдыха.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико- тактических приемов и ситуаций. Игровая деятельность требует от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

Игровой метод - это метод комплексного совершенствования физических и психических

качеств стрелка из лука, функциональных возможностей организма, двигательных умений и навыков. Его применение помогает развитию нравственных качеств личности, способствует формированию оптимального психоэмоционального состояния, необходимого стрелку в процессе тренировок и соревнований. В стрельбе из лука используются такие игровые виды деятельности, как футбол, баскетбол, гандбол, различные беговые и плавательные эстафеты и т.д. Для развития и совершенствования специализированных качеств в стрельбе из лука применяются специальные стрелковые игры: «Дуэль», «Риск», «Выбывание».