



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «РГДТ»  
\_\_\_\_\_ Т.Е. Пыжонкова  
Приказ от 04.03.2024 № 82-Д  
Протокол Педагогического Совета  
№ 2 от 29.01.2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
краткосрочная программа  
«Лучники»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: базовый*

*Возраст учащихся: 10-15 лет*

*Срок реализации: лагерная смена*

г. Рязань, 2024

## ***Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования***

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа «**Лучники**» является *общеразвивающей* и имеет *физкультурно-спортивную* направленность, реализуется в летний период на базе оздоровительного лагеря «Смена».

По продолжительности программа является краткосрочной, так как реализуется в течение лагерной смены.

#### **Актуальность.**

Программа «Лучники» позволяет в летний период заниматься с детьми стрельбой из лука, совершенствуя их знания и навыки, и приобщать их к ведению здорового образа жизни.

Программа формирует у учащихся сознательное отношение к занятиям физической культурой, укрепляет здоровье, обеспечивает их разностороннюю физическую подготовку и развитие специальных физических качеств, которые необходимы стрелку из лука.

Программа «Лучники» разработана с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся.

#### **Адресат программы**

Программа ориентирована на учащихся 10-15 лет.

Для освоения программы дети должны знать базовую технику стрельбы из лука и технику безопасности при стрельбе в помещении.

#### **Формы обучения. Очная.**

Занятия проводятся на русском языке.

#### **Формы проведения занятий:**

Занятия проводятся в форме бесед и учебно-тренировочных занятий.

В практических занятиях используются следующие методы и приемы:

- словесный – рассказ, объяснения, разбор задания, указания;
- наглядный – показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц);
- практический метод – основывается на активной двигательной деятельности занимающихся (упражнения, соревновательный метод, игровой метод).

### **Объём и сроки реализации, режим занятий**

Программа реализуется в течение лагерной смены.

Занятия проводятся каждый день (кроме воскресения и дней приезда-отъезда), всего 16 дней по 2 часа.

Общее количество часов по программе - 32 часа.

**Цель:** приобщение детей к ведению здорового образа жизни и укрепление их здоровья посредством приобщения к занятиям по стрельбе из лука.

### **Задачи:**

- **образовательные** (предметные) – развитие познавательного интереса к физической культуре и спорту; приобретение знаний о мерах безопасности во время стрельбы из лука; ознакомление с общими сведениями о выстреле.
- **личностные** - формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.
- **метапредметные** - освоение знаний о самоконтроле овладении умением «слушать себя», концентрировать и удерживать внимание на выполнении определенной двигательной задачи.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теоретическая подготовка	Практическая деятельность	
<b><i>1. Знакомство со стрельбой из лука, основы ЗОЖ</i></b>					
1.1	Организационная часть. Задачи образовательного процесса.	1	1	-	Беседа
1.2	Спортивный инвентарь для занятий стрельбой из лука	2	2	-	Беседа
1.3	Техника безопасности при проведении занятий.	2	1	1	Беседа, тест
1.4	Основы здорового образа жизни.	6	2	4	Беседа
<b><i>2. Общая физическая подготовка</i></b>					
2.1	Общеразвивающие упражнения	4	-	4	Наблюдение
2.2	Кроссовая подготовка	2	-	2	Нормативы
2.3	Силовая подготовка с использованием резиновых жгутов	2	-	2	Нормативы
2.4	Спортивные игры	4	-	4	Наблюдение
<b><i>3. Специальная физическая подготовка</i></b>					
3.1	Стрельба из лука на дистанции.	9	-	9	Нормативы
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	32	6	26	

### Содержание учебного плана

#### ***Тема 1. Знакомство со стрельбой из лука, основы ЗОЖ.***

##### ***1.1 Организационная часть. Задачи образовательного процесса.***

**Теоретическая подготовка:** Основные задачи группы, особенности проведения занятий, прогнозируемые результаты обучения, формы текущего и итогового контроля освоения знаний.

**Практическая деятельность:** Посещение тира.

### 1.2 Спортивный инвентарь для занятий стрельбой из лука.

**Теоретическая подготовка:** Оружие: луки, стрелы. Характеристика материальной части оружия: луков, стрел, наконечников для стрел, оперения, хвостовиков, тетивы, прицельных приспособлений, полочек, кликеров, плунжеров и т.п. Снаряжение лучника: индивидуальные средства защиты (крага, напальчник, нагрудник), колчан, бинокль.

**Практическая деятельность:** Знакомство с луком изучение матчасти (экипировка) на наглядном примере.

### 1.3 Техника безопасности при проведении занятий.

**Теоретическая подготовка:** Изучение правил поведения в тире. Техника безопасности на занятиях во время стрельбы в помещении и на улице.

**Практическая деятельность:** Применение теоретических знаний на практике, самоконтроль.

### 1.4 Основы здорового образа жизни.

**Теоретическая подготовка:** Понятие «здоровый образ жизни», вредные привычки, причины возникновения и их последствия. Правильное построение режима дня. Основы рационального питания и его влияние на жизни человека.

**Практическая деятельность:** Контрольные знания с оценкой полученных знаний в форме дискуссионной беседы.

## ***Тема 2. Общая физическая подготовка.***

### 2.1 Общеразвивающие упражнения.

**Практическая деятельность:** Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на разные группы мышц.

### 2.2 Кроссовая подготовка.

**Практическая деятельность:** Развитие основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости), содействие накоплению двигательного опыта и познанию своих двигательных возможностей.

### 2.3 Силовая подготовка с использованием резиновых жгутов.

**Практическая деятельность:** Выполнение силовых упражнений с использованием эластичных жгутов. Укрепление мышечного скелета ребенка.

## ***Тема 3. Специальная физическая подготовка.***

### 3.1 Стрельба из лука.

**Практическая деятельность:** Стрельба на различных дистанциях с использованием разных мишеней.

#### **Ожидаемые результаты**

**После завершения обучения по программе учащиеся должны знать:**

- технику безопасности при стрельбе из лука в помещении и на улице;
- спортивный инвентарь для занятий стрельбой из лука;
- правила выполнения стрельбы из лука;
- основы здорового образа жизни.

#### **Уметь:**

- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять силовые упражнения с использованием эластичных жгутов;
- уметь натягивать и складывать лук самостоятельно;
- попадать в мишень на различных дистанциях;
- выполнять подготовительные упражнения для занятий стрельбой из лука.

## ***Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий***

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- участие в текущих мероприятиях,
- соревнования между учащимися.

#### **Уровни освоения программы**

<b>Стрельба на различных дистанциях</b>	<b>3 м</b>	<b>12 м</b>	<b>18 м</b>
<b>Уровень</b>	<b>низкий</b>	<b>средний</b>	<b>высокий</b>
<b>Теоретические знания (тест по</b>	<b>3 балла</b>	<b>4 балла</b>	<b>5 баллов</b>

<b>окончании программы)</b>			
<b>Выполнение упражнений общей физической подготовки</b>	<b>3 балла</b>	<b>4 балла</b>	<b>5 баллов</b>

Уровень освоения программы учащимися контролируется педагогом на протяжении всего периода обучения.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Оборудованный тир.
2. Лук в сборе (по количеству учащихся).
3. Колчан со стрелами (по количеству учащихся).
4. Крага, напалечник, веревочка удерживающая лук (по количеству учащихся).
5. Щиты для стрельбы из лука.

### **Кадровое обеспечение:**

- педагог дополнительного образования, прошедший специальную подготовку по стрельбе из лука;
- для осуществления контроля за здоровьем учащихся привлекаются медицинские работники.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Основы теории и методики физической культуры, А.М. Максименко, Москва, 2001 г.
2. Спортивная стрельба, учебник для институтов физической культуры, под ред. А.Я. Корха, Москва, ФиС, 1987г.
3. Стрельба из лука, программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, М.Д. Князева, Н. А. Калиниченко, В.И. Полухин, Москва, 1977г.
4. Физическая подготовка стрелков из лука, Ю.Н.Шилин, Москва, РГАФК, 1995г.
5. Шилин Ю.Н. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука – М.: Изд. Редак.- издательского отдела РГАВК, 1997.
6. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелков из лука. - М.: Изд. Редак.-издательского отдела РГАФК, 1995.

### Электронные ресурсы:

1. Интернет Правила соревнований <http://www.archery.su/>. 2011г.
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт Российской федерации стрельбы из лука (<http://www.archery.su/>).
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
6. Книга знаменитого корейского тренера **KiSik Lee** «Total Archery». на русском языке <http://www.archery-sila.ru/>. 2011 г.