



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

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол от 05.09.2024г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «РГДДТ»
_____ Т.Е Пыжонкова
Приказ от 05.09.2024г. № 229/1-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6B5153161ED04AD3A7C387FFD703F757
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
Действителен: с 27.09.2023 до 20.12.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Стрельба из лука»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся:

1-ый модуль: возраст детей 10-12 лет

2-ой модуль: возраст детей 12-14 лет

Уровень: углубленный

Возраст учащихся:

3-ий модуль: возраст детей 14-16 лет,

Срок реализации каждого модуля: 1 год (36 недель) 216 часов

г. Рязань, 2024 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Стрельба из лука» является *общеразвивающей* и имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта";
- Минимальными требованиями к оказанию муниципальной услуги в социальной сфере по реализации дополнительных общеразвивающих программ;
- Уставом и локальными актами учреждения.

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрельба из лука» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ» (далее Дворец). В соответствии с основными положениями Образовательной программы Дворца данная программа способствует обеспечению реализации основных принципов дополнительного образования детей: гуманизации, информатизации, интеграции, вариативности, дифференциации, непрерывности и преемственности. Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с нормативными актами Дворца.

Актуальность программы обусловлена тем, что она позволяет охватить значительный контингент учащихся и сформировать у них устойчивый интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой и стрельбой из лука, в частности.

Программа помогает учащимся укрепить здоровье, обеспечивает им разностороннюю физическую подготовку.

Отличительные особенности программы:

Программа «Стрельба из лука» разработана с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся. Программа предусматривает не только обучение навыкам, знаниям и умениям, связанных с физкультурно-спортивной направленностью, но и развитие коммуникативной компетенции и самоанализа учащихся.

Программа включает три модуля:

- Модуль 1 «Начальные знания о стрельбе из лука»

- Модуль 2 «Стрельба из различных видов лука (классика, традиция)»
- Модуль 3 «Совершенствование в технике стрельбы»

Модуль 1 «Начальные знания о стрельбе из лука» включает изучение основ техники стрельбы, правильную постановку корпуса, рук и ног, правильное прицеливание и стрельбу на различных дистанциях с классического лука.

Модуль 2 «Стрельба из различных видов лука»: включает теоретические знания об истории стрельбы из лука, совершенствование техники стрельбы из классического лука, на различные дистанции, стрельбу из традиционного лука и особенностями техники стрельбы.

Модуль 3 «Совершенствование в технике стрельбы»: включает теоретические знания о стрельбе из лука как об олимпийском виде спорта, совершенствование техники стрельбы из классического или традиционного лука, стрельба на различные дистанции от 3 до 30 м.

Каждый из модулей предполагает участие учащихся в конкурсах и соревнованиях различного ранга.

Каждый модуль самостоятельный. Срок реализации каждого 1 год. Максимальный срок обучения по программе 3 года. Таким образом, срок реализации программы для каждого учащегося подбирается индивидуально (от 1 года до 3 лет).

По завершению изучения всех модулей учащийся будет обладать достаточным багажом знаний, умений, навыков, чтобы самостоятельно стрелять из лука, а также продолжить обучение в спортивной школе.

Цель: 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:

Образовательные (предметные):

- 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;
- развить интерес к спорту;
- приобрести знания о мерах безопасности во время стрельбы из лука;
- познакомить учащихся с общими сведениями о выстреле;
- познакомить с понятиями «утомление», «переутомление», «восстановление»;
- изучить правила соревнований и условия выполнения основных упражнений, требования к лукам и стрелам, экипировке.

Личностные:

- формировать общественно активную личность;
- формировать навыки здорового образа жизни, сознательного отношения к занятиям физической культурой; стойкого интереса к стрельбе из лука;
- воспитать физические, морально-этические и волевые качества;
- формировать соревновательный опыт с целью повышения спортивных результатов.

Метапредметные:

- развивать мотивацию к определенному виду деятельности,
- развивать самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность;
- освоить знания о самоконтроле, овладеть умением концентрироваться и удерживать внимание на выполнении определенной двигательной задачи.

Адресат программы

Программа ориентирована на учащихся 10-16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий стрельбой из лука.

Модуль 1 «Начальные знания о стрельбе из лука» предполагает обучение детей 10-12 лет. Предварительная подготовка для учащихся не требуется.

Модуль 2 «Стрельба из различных видов лука» предполагает обучение детей 12-14 лет. Для обучения по данному модулю у учащегося должен быть начальный уровень физической подготовки; ребенок должен уметь правильно бегать, приседать, отжиматься; знать начальную технику стрельбы из лука.

Модуль 3 «Совершенствование в технике стрельбы» предполагает обучение детей 14 - 16 лет. Для обучения по данному модулю учащиеся должны знать особенности стрельбы на различных дистанциях, уметь стрелять из классического и традиционного лука.

Возможно обучение детей с ОВЗ.

Занятия проводятся в группах по 10-12 человек.

Модули программы, объем и сроки реализации, режим занятий

- **Модуль 1 «Начальные знания о стрельбе из лука»** - базовый уровень. Модуль реализуется 1 год. Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа, в объеме 216 часов в год.
- **Модуль 2 «Стрельба из различных видов лука»** - базовый уровень. Модуль реализуется 1 год. Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа, в объеме 216 часов в год.
- **Модуль 3 «Совершенствование в технике стрельбы»** - углубленный уровень. Модуль реализуется 1 год. Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа, в объеме 216 часов в год.

На первый модуль зачисляются все желающие дети, у которых нет медицинских противопоказаний. Учащиеся могут зачисляться (при наличии свободных мест) на 2-ой и 3-ий модули, согласно возрасту ребенка, его знаниям, физической подготовке и при отсутствии медицинских противопоказаний.

Форма обучения. Очная.

Реализация некоторых разделов программы возможна, в том числе, путем электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий.

Форма 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), просмотр видео записей соревнований;
- практический метод: основывается на активной двигательной деятельности занимающихся (упражнения, соревнования, игры и др.).

Алгоритм учебного занятия:

1. подготовка к занятию;
2. организационный момент (приветствие детей, настраивание учащихся на совместную работу, объявление темы занятия, целеполагание);
3. физическая подготовка к занятию;
4. теоретическая часть;
5. практическая часть;
6. рефлексия, подведение итогов занятия.

Занятия проводятся на русском языке.

Календарный учебный график (Приложение 1).

Воспитательная работа.

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

Задачи:

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

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог дополнительного образования проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся общечеловеческих ценностей, серьёзное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, педагог дополнительного образования может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

План воспитательной работы (Приложение 2).

Учебный план

Модуль 1 «Начальные знания о стрельбе из лука»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретическая подготовка	Практическая деятельность	
1. Знакомство со стрельбой из лука, основы ЗОЖ					
1.1	Организационная часть. Задачи образовательного процесса.	14	10	4	Текущий контроль
1.2	Спортивный инвентарь для занятий стрельбой из лука	11	7	4	Текущий контроль
1.3	Техника безопасности при проведении занятий.	10	6	4	Текущий контроль
1.4	Основы техники стрельбы	12	11	1	Текущий контроль
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	3	2	1	Текущий контроль
1.6	Основы здорового образа жизни.	3	2	1	Текущий контроль
2. Общая физическая подготовка					
2.1	Общеразвивающие упражнения	22	2	20	Наблюдение
2.2	Кроссовая подготовка	8	-	8	Нормативы
2.3	Силовая подготовка с использованием гантелей, резиновых жгутов	12	-	12	Нормативы
2.4	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	-	6	Нормативы
2.5	Спортивные игры	17	-	17	Наблюдение
3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Специальные физические упражнения.	37	-	37	Нормативы
4. Техничко-тактическая подготовка					
4.1	Совершенствование элементов техники стрельбы.	12	-	12	Наблюдение
4.2	Учебно-тренировочная стрельба на	25	-	25	Наблюдение

	дистанциях.				
4.3	Комплексная стрельба на дистанциях	16	-	16	Наблюдение
4.4	Соревнования	6	-	6	Результаты соревнований
4.5	Контрольно-переводные испытания	2	-	2	Нормативы
	ВСЕГО ЧАСОВ:	216	40	176	

Содержание учебного плана

Тема 1. Знакомство со стрельбой из лука, основы ЗОЖ

1.1 Организационная часть. Задачи образовательного процесса.

Теоретическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности. (Приложение 3) 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 устройством лука, изучение матчасти (экипировки) 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 техники стрельбы

Теоретическая подготовка. Изучение стойки, прикладки, выпуска, прицеливания, упора при стрельбе из лука.

Практическая деятельность: Освоение теории на практике, самоконтроль, наблюдение.

1.5 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теоретическая подготовка. Особенности и отличия мышечного и костного строения мужского и женского организма.

Практическая деятельность: Проверка знаний в форме опроса.

1.6 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 гантелей, резиновых жгутов

Практическая деятельность: Выполнение силовых упражнений с использованием гантелей и эластичных жгутов. Укрепление мышечного скелета.

2.4 Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Практическая деятельность: Выполнение упражнений: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника и качество выполняемых упражнений.

2.5 Спортивные игры

Практическая деятельность: Спортивные игры, изучение их основ: вышибалы, волейбол, баскетбол. Спортивные эстафеты.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

3.1 Специальные физические упражнения.

Практическая деятельность: Выполнение комплексов специальных физических упражнений на луке, отработка техники стрельбы из лука.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка

4.1 Совершенствование элементов техники стрельбы.

Практическая деятельность: Совершенствование элементов стрельбы из лука посредством отработки техники на коротких дистанциях.

4.2 Учебно-тренировочная стрельба на дистанциях.

Практическая деятельность: Учебно-тренировочная стрельба на различных дистанциях с использованием разных мишеней.

4.3 Комплексная стрельба на дистанциях

Практическая деятельность: Комплексная стрельба на различных дистанциях. Соревновательный метод работы. Оценка выполнения. Исправление ошибок.

Планируемые результаты на конец обучения по 1му модулю.

После завершения обучения по 1 модулю учащиеся должны:

Знать:

- технику безопасности при стрельбе из лука в помещении и на улице;
- спортивный инвентарь для занятий стрельбой из лука;
- основы техники стрельбы;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- основы здорового образа жизни.

Уметь:

- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять упражнения кроссовой подготовки;

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

Учебный план

Модуль 2 «Стрельба из различных видов лука»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретическая подготовка	Практическая деятельность	
1. Общие положения					
1.1	Техника безопасности при стрельбе в помещении и на улице	14	10	4	Текущий контроль
1.2	История развития стрельбы из лука.	22	18	4	Текущий контроль
1.3	Правила соревнований по современной стрельбе из лука	16	12	4	Текущий контроль
2. Общая физическая подготовка					
2.1	Общеразвивающие упражнения	23		23	Наблюдение
2.2	Кроссовая подготовка	8		8	Нормативы
2.3	Силовая подготовка с использованием гантелей, резиновых жгутов	12		12	Нормативы
2.4	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6		6	Нормативы
2.5	Спортивные игры	20		20	Наблюдение
3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Специальные упражнения лучника.	37		37	Нормативы
4. Техничко-тактическая подготовка					
4.1	Совершенствование элементов техники стрельбы на дистанции 3-12 метров	21		21	Наблюдение
4.2	Учебно-тренировочная стрельба на дистанциях 12 м	10		10	Наблюдение
4.3	Комплексная стрельба на дистанциях 12м	19		19	Наблюдение
4.4	Соревнования	6		6	Результаты соревнований
4.5	Контрольно-	2		2	Нормативы

	переводные испытания				
	ВСЕГО ЧАСОВ:	216	40	176	

Содержание учебного плана

Тема 1. Общие положения

1.1 Техника безопасности при стрельбе из лука на улице и в помещении. (Приложение 3)

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.

1.2 История развития стрельбы из лука.

Теоретическая подготовка: Возникновение и развитие стрельбы из лука. Основные функции стрельбы из лука в древнем мире и в средние века. Особенности техники выполнения выстрела из лука. Различия в изготовлении материальной части оружия у различных народов мира.

Практическая деятельность: Контрольное занятие с оценкой полученных знаний в форме тестирования.

1.3 Правила проведения соревнований при современной стрельбе из лука.

Теоретическая подготовка: Правила соревновательного процесса при стрельбе из лука, виды соревнований, классы луков и их отличия.

Практическая деятельность: Контрольное занятие с проверкой знаний в виде опроса.

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), накопление двигательного опыта, изучение личных двигательных возможностей.

2.3 Силовая подготовка с использованием гантелей, резиновых жгутов

Практическая деятельность: Выполнение силовых упражнений с использованием гантелей и эластичных жгутов. Укрепление мышечного скелета.

2.4 Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Практическая деятельность: Выполнение упражнений: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника и качество выполняемых упражнений.

2.5 Спортивные игры

Практическая деятельность: Участие в спортивных играх и изучение их основ: футбол, волейбол. Эстафеты с мячом.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

3.1 Специальные физические упражнения.

Практическая деятельность: Выполнение комплексов специальных физических упражнений на луке, отработка техники стрельбы из лука.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка

4.1 Совершенствование элементов техники стрельбы.

Практическая деятельность: совершенствование элементов стрельбы из лука, посредством отработки техники на коротких дистанциях.

4.2 Учебно-тренировочная стрельба на дистанциях.

Практическая деятельность: Учебно-тренировочная стрельба на различных дистанциях с использованием разных мишеней.

4.3 Комплексная стрельба на дистанциях

Практическая деятельность: Комплексная стрельба на различных дистанциях. Выявление и исправление ошибок.

Планируемые результаты на конец обучения по 2му модулю.

После завершения обучения по 2 модулю учащиеся должны:

Знать:

- технику безопасности при стрельбе из лука в помещении и на улице;
- спортивный инвентарь для занятий стрельбой из лука;
- основы техники стрельбы;
- историю возникновения и развития стрельбы из лука;
- правила проведения соревнований и судейства при стрельбе из лука.

Уметь:

- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения;
- знать и выполнять упражнения кроссовой подготовки;
- выполнять силовые упражнения с использованием гантелей и эластичных жгутов;
- уметь натягивать и складывать лук самостоятельно;
- попадать в мишень на различных дистанциях;
- выполнять подготовительные упражнения для занятий стрельбой из лука;
- уметь оценивать пробоины в спорной ситуации.

Учебный план

Модуль 3 «Совершенствование в технике стрельбы»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теоретическая подготовка	Практическая деятельность	
<i>1. Общие положения</i>					
1.1	Повторение техники безопасности при стрельбе из лука на улице и в помещении.	12	8	4	Текущий контроль
1.2	Краткие сведения о физиологических особенностях спортивной тренировки	20	16	4	Текущий контроль
1.3	Правила соревнований, их организация и проведение	16	12	4	Текущий контроль

1.4	Луки их виды, сходства и различия	4	2	2	Текущий контроль
2. Общая физическая подготовка					
2.1	Общеразвивающие упражнения	24	2	22	Наблюдение
2.2	Кроссовая подготовка	8		8	Нормативы
2.3	Силовая подготовка с использованием гантелей, резиновых жгутов	12		12	Нормативы
2.4	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6		6	Нормативы
2.5	Спортивные игры	20		20	Наблюдение
3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Специальные упражнения лучника	37		37	Нормативы
4. Техничко-тактическая подготовка					
4.1	Совершенствование элементов техники стрельбы на дистанции 3-12 метров	21		21	Наблюдение
4.2	Учебно-тренировочная стрельба на дистанциях 12м.	6		6	Наблюдение
4.3	Комплексная стрельба на дистанциях 12м	22		22	Наблюдение
4.4	Соревнования	6		6	
4.5	Контрольно-переводные испытания	2		2	
	ВСЕГО ЧАСОВ:	216	40	176	

Содержание учебного плана

Тема 1. Общие положения

1.1 Повторение техники безопасности при стрельбе из лука на улице и в помещении. (Приложение 3)

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

Практическая деятельность: Применение теоретических знаний на практике, самоконтроль.

1.2 Краткие сведения о физиологических особенностях спортивной тренировки

Теоретическая подготовка: Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели

Практическая деятельность: Контрольное занятие с оценкой полученных знаний в форме тестирования.

1.3 Правила соревнований их организация и проведение.

Теоретическая подготовка: Правил соревновательного процесса при стрельбе из лука, виды соревнований, классы луков и их отличия. Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований, участники соревнований. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований.

Практическая деятельность: Контрольное занятие с проверкой знаний в виде беседы.

1.4 Луки. Их виды. Сходства и различия.

Теоретическая подготовка: Классический лук, блочный лук, традиционный лук. Отличия видов лука. Различия в технике выполнения выстрела.

Практическая деятельность: Контрольное занятие с проверкой знаний в виде беседы.

Тема 2. Общая физическая подготовка

2.1 Общеразвивающие упражнения

Практическая деятельность: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на разные группы мышц. (Приложение 5)

2.2 Кроссовая подготовка

Практическая деятельность: Развитие основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости), накопление двигательного опыта, развитие двигательных возможностей.

2.3 Силовая подготовка с использованием гантелей, резиновых жгутов

Практическая деятельность: Выполнение силовых упражнений с использованием гантелей и эластичных жгутов. Укрепление мышечного скелета. (Приложение 5)

2.4 Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Практическая деятельность: Выполнение упражнений: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника и качество выполняемых упражнений.

2.5 Спортивные игры

Практическая деятельность: Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Подвижные игры. Эстафеты с различными предметами, круговая эстафета.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

3.1 Специальные физические упражнения.

Практическая деятельность: Выполнение комплексов специальных физических упражнений на луке для улучшения физического состояния и отработки техники стрельбы из лука.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка

4.1 Совершенствование элементов техники стрельбы.

Практическая деятельность: Совершенствование элементов стрельбы из лука, посредством отработки техники на коротких и средних дистанциях.

4.2 Учебно-тренировочная стрельба на дистанциях.

Практическая деятельность: Учебно-тренировочная стрельба на различных дистанциях с использованием разных мишеней.

4.3 Комплексная стрельба на дистанциях

Практическая деятельность: Комплексная стрельба на различных дистанциях. Участие в соревнованиях. Оценка выполнения комплексной стрельбы. Исправление ошибок.

Планируемый результат на конец обучения по 3му модулю.

После завершения обучения по 3 модулю учащиеся должны:

Знать:

- технику безопасности при стрельбе из лука в помещении и на улице;
- спортивный инвентарь для занятий стрельбой из лука;
- основы техники стрельбы;
- историю возникновения и развития стрельбы из лука;
- правила проведения соревнований и судейства при стрельбе из лука;
- значение соревновательного процесса.

Уметь:

- самостоятельно выполнять общеразвивающие физические упражнения;
- знать и выполнять упражнения кроссовой подготовки;
- выполнять силовые упражнения с использованием гантелей и эластичных жгутов;
- уметь натягивать и складывать лук самостоятельно;
- попадать в мишень на различных дистанциях;
- выполнять подготовительные упражнения для занятий стрельбой из лука;
- уметь оценивать пробоины в спорной ситуации;
- выполнять функции судьи на соревнованиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в соревнованиях, турнирах,
- сдача нормативов и тестирование;
- выступления на спортивных праздниках.

Традиционные соревнования в МАУДО «РГДДТ» (КЛ, ТЛ-12,18м):

- первенство среди учащихся МАУДО «РГДДТ» по стрельбе из лука;
- «Снежные стрелы» лучный турнир среди учащихся МАУДО «РГДДТ»;
- «Стрелы победы» лучный турнир среди учащихся МАУДО «РГДДТ».

Уровни освоения программы:

Уровень освоения программы занимающимися контролируется на протяжении всего периода обучения посредством текущего контроля, открытых, контрольных занятий, соревнований и определяется в результате проведения итоговой аттестации в соответствии со следующими критериями оценки:

Высокий уровень освоения программы:

- *Теоретическая подготовка:* учащийся полно излагает изученный материал, понимает материал и может обосновать свои суждения, применить знание на практике, привести много примеров.
- *Практическая деятельность:* учащийся может продемонстрировать необходимый уровень физической и технической лучной подготовки, умение стрелять на различных

дистанциях с выполнением нормативов для своего возраста, уметь технически выполнять выстрел и оценивать свои действия самостоятельно.

Средний уровень освоения программы:

- *Теоретическая подготовка:* учащийся полно излагает материал, но допускает 1-2 ошибки, может применить знания на практике, привести 1-2 примера.
- *Практическая деятельность:* учащийся может продемонстрировать необходимый уровень физической и технической подготовки для своего возраста, умеет стрелять на коротких дистанциях, сохранять технику выстрела на длинных дистанциях.

Низкий уровень освоения программы:

- *Теоретическая подготовка:* учащийся излагает материал неполно, не умеет достаточно глубоко обосновать свои суждения, привести примеры, излагает материал непоследовательно.
- *Практическая деятельность:* учащийся может продемонстрировать необходимый уровень физической и технической подготовки, при стрельбе допускает технические ошибки.

Нормативные требования к результатам освоения программы

По итогам освоения 1-ого модуля

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы	
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Бег на: 30 м, с	ю	5.7-5.1
	д	5.3-6.0
Прыжки в длину с места, см	ю	180-150
	д	165-135
Метание теннисного мяча весов 150г (м)	ю	33-24
	д	22-16
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	ю	7-3
	д	-
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	ю	28-13
	д	14-7
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
Натяжение лука (личного оружия) до касания тетивой подбородка, кол-во раз	ю	25-15
	д	25-15
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки, с	ю	20-15
	д	20-15
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки (три серии по шесть раз, интервал отдыха между сериями 60с; время удержания и отдыха с)	ю уд	5
	ю от	20
	д уд	5
	д от	20
<i>Спортивная подготовка</i>		

Упражнение 12м (30+30 выстр.) 12м (30+30 выстр.)	ю д	200-100
--------------------------------------------------------	--------	---------

По итогам освоения 2 модуля

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы	
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 по 10 метров (секунд)	ю д	7,9-9,0 8,4-9,2
Кросс (без учёта времени), м	ю д	
Прыжки в длину с места, см	ю д	180-150 165-135
Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	ю д	9-3см 13-4см
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	ю д	7-3 -
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	ю д	28-13 14-7
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
Натяжение лука (личного оружия) до касания тетивой подбородка, кол- раз	ю д	20 20
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки, с	ю д	25 20
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки (три серии по шесть раз, интервал отдыха между сериями 60с ; время удержания и отдыха с)	ю уд ю от д уд д от	5 15 5 15
<i>Спортивная подготовка</i>		
Упражнения 12м (30 выстрелов) 12м (30выстрелов)	ю д	230-150

По итогам освоения 3 модуля

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы	
------------------------------------------	-----------	--

<i>Общая физическая подготовка</i>		
Бег на: 30 м, с	ю д	4.7-5.3 5.0-5.6
Прыжки в длину с места, см	ю д	215-170 180-150
Метание теннисного мяча 150г (м)	ю д	40-30 27-19
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	ю д	12-6 -
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	ю д	36-20 15-8
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
Натяжение лука (личного оружия) до касания тетивой подбородка, кол- раз	ю д	30-15 30-15
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки, с	ю д	30-15 30-15
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки (три серии по шесть раз, интервал отдыха между сериями 60с ; время удержания и отдыха с)	ю уд ю от д уд д от	110 20 5 20
<i>Спортивная подготовка</i>		
Упражнение 18м (30 выстр.) 18м (30 выстр.)	ю д	250-150

Входной контроль проводится в виде собеседования педагогического наблюдения педагога, с обучающимся, в ходе которого выявляются возраст, интересы и склонности детей, выявления первоначального уровня умений, определения способностей, в зависимости от чего определяется содержание обучения на год.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль.

Цель – проследить динамику развития и рост мастерства обучающихся.

Текущий контроль (в течение всего учебного года на занятиях после прохождения тем и разделов программы) проводится для отслеживания уровня освоения учебного материалы программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, устный опрос, выполнение заданий по разделам программы, анализ педагогом и обучающимися качества выполнения творческих работ.

Промежуточная аттестация осуществляется педагогом дополнительного образования в соответствии с календарным учебным графиком дополнительной общеразвивающей программы учебного полугодия в целях определения соответствия знаний и умений прогнозируемым результатам. Промежуточная аттестация обучающихся проводится 1 раз в год (декабрь). Результаты промежуточной аттестации заносятся в индивидуальную диагностическую карту контроля уровня обученности учащихся.

Аттестация по завершении реализации программы проводится по итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (апрель-май) в виде сдачи контрольных итоговых нормативов.

Одна из целей мониторинга–оценка уровня освоения обучающимся содержания программного материала определённого уровня.

По результатам анализа данных текущего контроля, промежуточной аттестации и аттестации по завершении реализации программы педагог совместно с ребёнком и его родителями может рассматривать возможность освоения того или иного уровня программы, перехода на другой уровень.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (Приложение 6)

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: личная карта контроля уровня обученности обучающихся, материал тестирования, результаты участия в турнирах, соревнованиях.

Оценка результативности осуществляется:

– непосредственно на занятиях в течение учебного года, после каждого полугодия и в конце прохождения всего курса;

Фиксация оценки результативности:

-производится два раза в год – по итогам первого полугодия и всего учебного года – с занесением результатов в специально разработанные карты уровня обученности и воспитанности, в соответствии с перечисленными выше критериями оценки результативности.

Методическое обеспечение

При обучении стрельбе из лука используют следующие общепедагогические принципы.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает учет индивидуальных особенностей лучника в зависимости от этапа многолетней подготовки, вариативность программного

материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования основ техники и тактики стрельбы из лука;
- приобретение навыка в организации и проведении тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативов ОФП;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- обучение технике и тактике стрельбы из лука,
- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов.

(Приложение 4)

В основе системы спортивной тренировки лежит **принцип всесторонней физической подготовки (ВФП)**, составными частями которого является *общая и специальная* физическая подготовка (ОФП и СФП). Каждая из частей имеет свои задачи, средства, методы, свою специфику.



Рис. 1 Принципиальная схема физической подготовки стрелка из лука

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления стрелков, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена.

Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств лучника и обогащающей арсенал его двигательных навыков.

Высокий уровень общей физической подготовленности помогает учащемуся легче переносить тренировочные нагрузки, длительное время поддерживать высокий уровень работоспособности, быстрее восстанавливаться после утомительной работы, достигать

высоких результатов.

Выполнение на тренировочных занятиях и соревнованиях продолжительных по времени однородных упражнений требует значительных физических усилий, большого нервного напряжения, что приводит к утомлению, как правило, способствующему снижению эффективности спортивной деятельности и провоцирующему возникновение и закрепление ошибок в технике выполнения выстрела.

Стрелку из лука, обладающему средними физическими данными, часто по силам те физические нагрузки, которые обеспечивают достаточно высокое мастерство. Но многолетние наблюдения за ведущими стрелками и результаты исследовательских работ дают основание утверждать, что **быстрый рост мастерства** и **продолжительная**, что немаловажно, успешная деятельность характерна для тех, кто обладает хорошими и отличными физическими данными.

Такие учащиеся отличаются ярко выраженной **координированностью**, легче переносят тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее восстанавливаются, в том числе и с помощью упражнений из других видов спорта: бега, плавания, спортивных игр и т.д.

Хотя общая физическая подготовка имеет существенные отличия от СФП и решает свои специфические задачи, она в определенной степени **должна обязательно учитывать специфику избранного вида спорта**.

В силу взаимодействия и взаимообусловленности двигательных качеств и навыков общая физическая подготовка является основой для успешной специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для избранного вида спорта.

Средствами специальной физической подготовки являются основные, специальные подготовительные и специальные корригирующие упражнения.

К **основным** относятся непосредственно сама стрельба в тренировочных и соревновательных условиях. **Специальные подготовительные** упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к стрельбе из лука и представляют собой в основном различные сочетания имитаций, как отдельных элементов, так и выстрела, в целом выполняемые с резиновым жгутом, луком и с помощью тренажерных устройств. **Специальные корригирующие** упражнения оздоровительной направленности используются для устранения возможных негативных изменений, возникающих у стрелков в процессе тренировок и соревнований. (Приложение 5)

Планируемые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе занятий:

- 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.
- 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.
- 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.
- коррекция телосложения, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной и соревновательной деятельности.
- 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:

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

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

- 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.
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдать правила стрельбы из лука на различных дистанциях.
- 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.
- 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.
- 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.

Условия реализации программы

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

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования, прошедший специальную подготовку по стрельбе из лука.

Информационное обеспечение

В образовательном процессе по программе «Стрельба из лука» возможно использование тематических спортивных видео, фото, интернет – источников, публикаций в области физической культуры и спорта, стрельбы из лука.

Библиографический список:

1. Приказ Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. № 955 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “стрельба из лука”.
2. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Менеджмент организации», «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. - Электрон. текстовые данные. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2014. - 687 с.Источник: <https://WorksPay.ru>
3. Власов В.Н. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Практикум: учебное пособие / В.Н. Власов. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2019. - 172 с
Источник: <https://WorksPay.ru>
4. Дмитриев С. В. О культурном статусе лука и стрел в традиционной культуре народов Востока / С. В. Дмитриев // Страны и народы Востока. – 2010. – № XXXIII. – С. 86–106.
5. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» / Л.В. Тарасова, Ю.Н. Шилин, Т.А. Кирочкини. - М.: 2016. 130 с.Источник: <https://WorksPay.ru>
6. Пухов А.М. Электромиографические характеристики результативности прицельных движений человека (на примере стрельбы из лука и пистолета): дис. ... канд. биол. наук: 13.03.01 / А.М. Пухов - Смоленск., 2013. - 116 с.Источник: <https://WorksPay.ru>
7. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: Учебное пособие / Ю.Н. Шилин, Е.Н. Белевич. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 280 с., ил.Источник: <https://WorksPay.ru>
8. Стрельба из традиционного лука. История, ритуал, техника стрельбы из лука с

кольцом [Текст]: переводное издание: методическое пособие для учебных заведений Китая / [Ли Пин, Ли Цзиньмэй, Сюй Цаймин и др.; перевод А. Солтан]. - Екатеринбург: [б. и.]; Саратов: Техно-Декор, 2019. - 192 с.: ил.; 26 см.; ISBN 978-5-6041932-7-3: 500 экз.

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука». утв. приказом Мин. спорта РФ №148 от 27.03.2013 // Консультант плюс: справочно-правовая система.Источник: <https://WorksPay.ru>

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. 2 Официальный интернет-сайт Российской федерации стрельбы из лука (<http://http://www.archery.su/>).
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

Приложение 1

Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Стрельба из лука» на 2023-2024 учебный год

1. Продолжительность учебного года по программе с 10 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года
- 2.

Этапы образовательного процесса	1 модуль	2 модуль	3 модуль
Продолжительность учебного года	36 недель		
Продолжительность учебной недели	6 дней согласно расписанию каждой группы		
Количество учебных дней	108 дней	108 дней	108 дней
Продолжительность учебных периодов	10.09.2023 – 31.12.2023	10.09.2023 – 31.12.2023	10.09.2023 – 31.12.2023
	09.01.2024- 31.05.2024	09.01.2024- 31.05.2024	09.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей	10-12 лет	12-14 лет	14-16 лет
Продолжительность занятия	2 часа	2 часа	2 часа
Режим занятий	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка	216 часов	216 часов	216 часов
Аттестация	Промежуточная	-	-
	Итоговая	апрель-май	апрель-май

		2024 года	2024 года	года
--	--	-----------	-----------	------

Приложение 2

План воспитательной работы на сентябрь месяц 2023 года

Объединение «Стрельба из лука»

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1	Инструктаж по правилам поведения в МАУДО «РГДДТ»	11.09.23	Тир	По группам
2	Инструктаж по технике безопасности во время занятий стрельбой из лука	11.09.23	Тир	По группам

План воспитательной работы на октябрь месяц 2023 года

Объединение «Стрельба из лука»

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1	Беседа по профилактике травматизма на дорогах. Ответы на вопросы о знаниях правил дорожного движения.	2.10.23	Тир	По группам
2	Беседа на тему «Стрельба из лука- Олимпийский вид спорта»	23.10.23	Тир	По группам

План воспитательной работы на ноябрь месяц 2023 года

Объединение «Стрельба из лука»

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1	Беседа «Уроки доброты в рамках международного Дня толерантности»	13.11.23	Тир	По группам
2	Соревнования «Первенство МАУДО «РГДДТ» «	24,25.11.23	Тир	По группам

План воспитательной работы на декабрь месяц 2023 года

Объединение «Стрельба из лука»

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1	Конкурс-выставка рисунка	11.12.23	Тир	По группам
2	Посещение новогоднего спектакля	25.12.23	Тир	По группам

План воспитательной работы на январь месяц 2024 года

Объединение «Стрельба из лука»

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1	Новогодние традиции. Беседа.	15.01.24	Тир	По группам
2	Просмотр фильма «Эксперименты» (эксперименты со стрельбой)	22.01.24	Тир	По группам

План воспитательной работы на февраль месяц 2024 года

Объединение «Стрельба из лука»

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1	Эстафеты посвященные Дню защитников отечества.	16.02.24	Тир	По группам
2	Соревнования	24.02.24	Тир	По группам

План воспитательной работы на март месяц 2022 года

Объединение «Стрельба из лука»

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1	Конкурсы и эстафеты, посвященные празднованию Международного женского дня.	7.03.24	Тир	По группам

2	Олимпийские чемпионы. Беседа.	18.03.24	Тир	По группам
---	----------------------------------	----------	-----	------------

План воспитательной работы на апрель месяц 2024 года

Объединение «Стрельба из лука»

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1	Спорт и его место в жизни каждого человека. Беседа.	8.04.2024	Тир	По группам
2	Проведение открытых занятий для родителей	22.04.24	Тир	По группам

План воспитательной работы на май месяц 2024 года

Объединение «Стрельба из лука»

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1	Участие во Всероссийских акциях, посвященных Победе советского народа в Великой Отечественной Войне.	6.05.24	Тир	По группам
2	Соревнования «Стрелы Победы»	24,25.05.24	Тир	По группам

Приложение 3

Техника безопасности

В зависимости от условий и организации занятий, а также 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

**Основные требования для разработки структурно-функциональных моделей
организации отдельного выстрела, серии выстрелов и стрелкового
упражнения в целом**

При разработке структурно-функциональной модели организации *отдельного выстрела из лука* (обычно используемой в стрельбе) рационально рассматривать выполнение основных действий по реализации выстрела, предварительно подразделив его на три фазы.

1-я фаза - фаза предварительной подготовки к выстрелу

Включает в себя действия стрелка с момента начала принятия предварительной изготовки (после отдыха между сериями, дистанциями, подхода к мишени и т.д.), либо с момента окончания отдыха, если таковой имеется, после завершения предыдущего выстрела и до момента начала подъема лука.

2-я фаза - фаза принятия основной изготовки

Включает в себя действия стрелка за период от момента начала подъема лука до касания тетивой ориентационных точек (до подбородка, кончика носа и т.п.).

3-я фаза - фаза завершения выстрела

Включает в себя действия от момента касания тетивой ориентационных точек на лице (при фиксации правой руки, это носит название «укладка») до момента завершения выстрела.

Предлагаемая схема дает возможность определения достаточно точных временных границ перехода от одной фазы к другой, которые могут быть легко наблюдаемы и регистрируемы (с помощью секундомера) на достаточном удалении от стрелка. Это очень важно для проведения педагогических наблюдений и регистрации временных характеристик в соревновательных условиях, т.к. тренер не имеет возможности находиться рядом со стрелком.

Далее каждая из фаз наполняется содержанием - определением действий и операций, выполняемых в цикле выстрела из лука.

Примерный общий перечень основных действий и операций в цикле выстрела из лука:

1. Самооценка своего психофункционального состояния.
2. Определения установки на предстоящий выстрел.
3. Мысленные формулы оптимального психофизического состояния (ОПС).
4. Мысленные формулы состояния мобилизации.
5. Мысленные формулы состояния покоя.
6. Индивидуальный способ настройки на выполнение выстрела.
7. Идеомоторное представление программы предстоящего выстрела.
8. Представление отдельных, наиболее значимых для стрелка элементов техники выстрела.
9. Самооценка состояния готовности к выстрелу.
10. Самооценка точности выполнения хвата.
11. Самооценка точности выполнения захвата.
12. Самоконтроль выполнения натяжения лука.
13. Самоконтроль приема основной изготовки.

14. Самооценка надежного упора в лук.
15. Саморегуляция точности основной изготовления.
16. Самооценка состояния готовности к завершающим действиям окончания выстрела.
17. Осознание момента касания спусковой кнопки рилиса (блочный лук).
18. Самоконтроль за координированием движений пальца, осуществляющего надавливание на кнопку рилиса (блочный лук) с колебаниями лука.
19. Самоконтроль за координированием расслабления пальцев, осуществляющих выпуск тетивы с колебаниями лука.
20. Зрительно-чувственный контроль состояния метеорологических условий.
21. Самоконтроль положения мушки в районе прицеливания.
22. Самоконтроль положения тетивы относительно мушки.
23. Самооценка целесообразности дальнейшего выполнения и завершения выстрела.
24. Прогнозирование результативности выполняемого выстрела.
25. Удержание состояния мобилизации и основной позы изготовления после выпуска тетивы.

Этот примерный список основных действий и операций в цикле одиночного выстрела может быть изменен в зависимости от специализации (стрелок из классического или блочного лука), уровня подготовленности, задач на период подготовки и т.д.

После того, как основные действия и операции, совершаемые стрелком в цикле выстрела, будут первоначально выявлены и разнесены относительно фаз, необходимо проверить полученную программу (схему) выстрела в обычных условиях.

Для этого на тренировке, желательно в помещении (по возможности безавных помех), тренер регистрирует временные характеристики отдельных фаз выстрела и отдельных его элементов, уточняя первоначальную программу организации выстрела в облегченных условиях.

Затем необходимо выявить основные факторы, которые могут негативно влиять на эффективность подготовки к выстрелу и его выполнения.

Для этого должны быть проведены многократные педагогические наблюдения с регистрацией временных характеристик выполнения отдельных элементов, фаз и всего выстрела в целом (при этом также необходимо учитывать качество выполнения элементов выстрела, результат, реакции стрелка на успешное и неуспешное выполнение выстрела) в различных условиях соревнований и тренировок.

Полученные тренером результаты должны сопоставляться с их оценкой самим стрелком (стрелками), и таким путем выявляется негативное влияние на действия стрелка. Как правило, по характеру эти факторы подразделяют на внешние и внутренние.

К *внешним* могут быть отнесены:

- неожиданное увеличение интенсивности осадков;
- сильный порывистый ветер с разных сторон;
- недостаточная освещенность мишеней;
- звук (скрип), иногда возникающий при трении стрелы о кликер;
- неожиданно громкое объявление судьи-информатора;
- неожиданное изменение освещения;
- неожиданная поломка какого-либо компонента материальной части оружия или экипировки и т.д.

Примерный перечень *внутренних* факторов:

- чрезмерное волнение;
- недостаточная мобилизация;
- излишняя ответственность;
- утомление;
- посторонние мысли, не связанные с подготовкой к выстрелу;
- мысли, непроизвольно возникающие в процессе выполнения выстрела;
- опасения неожиданного порыва ветра;
- неудовлетворительное состояние материальной части;
- резкое ощущение боли при натягивании тетивы;
- неожиданно высокий результат и т.д.

Список факторов может быть изменен в зависимости от индивидуальных особенностей стрелка, уровня его мастерства и подготовленности.

После того, как факторы выявлены, желательно их ранжировать по степени значимости для спортсмена и подобрать средства и методы, направленные на снижение или полное устранение их негативного влияния.

Аналогично, согласно данным определениям, разрабатываются модели поведения в цикле стрелковой серии и выполнения упражнения в целом.

Приложение 5

Комплекс упражнений на эластичном жгуте для начинающего спортсмена-лучника.

Стрельба из лука-это сложный двигательный процесс, требующий хорошей физической подготовки мышц спортсмена. Упражнения на эластичном жгуте помогут не только укреплению мышц спины, но и подготовят организм юного стрелка к последующим физическим нагрузкам. Эластичная лента очень проста в использовании, но чрезвычайно эффективна при работе над мышцами тела. Спортсмен сможет поработать над развитием мышечной силы, выносливости и гибкости. Как это часто бывает, именно простейшие спортивные снаряды являются самыми безопасными для здоровья. Данный вид спортивного инвентаря активно используется в силовых тренировках, пилатесе, занятиях на растяжку и гибкость. Ее также называют резиновая лента, лента-амортизатор или терабанд (от английского *thera-band*). Преимущества тренировок с эластичной лентой

Компактность. Лента занимает совсем мало места: после окончания тренировки просто уберите ее в ящик до следующего занятия. Эспандер идеален для использования в домашних условиях, поскольку очень компактен и подходит даже тем, кто имеет ограниченное свободное пространство.

Легкость. Эластичная лента практически ничего не весит и легко переносится. Вы можете взять ее в поездку, в командировку, в путешествие и даже на прогулку, если хотите позаниматься на свежем воздухе. Она поместится в маленькую сумку и даже в карман.

Невысокая цена. Резиновую ленту можно отнести к одним из самых недорогих инструментов для фитнеса. Его цена в российских магазинах начинается от 200 рублей, а в иностранных онлайн-магазинах можно заказать ленту за 2-3 доллара.

Низкая вероятность травм. Во время выполнения упражнений с резиновой лентой идет одновременно статическая и динамическая нагрузка по всей амплитуде движений. Поэтому

тренировки с эспандером оказывают низкое воздействие на суставы и связки, что снижает вероятность травм и растяжений.

Работа над всеми группами мышц. Эластичная лента позволяет проработать все мышцы тела, но особенно мышцы ног, рук, плеч, груди, спины, ягодиц. Практически все упражнения, которые можно выполнять со свободными весами, можно выполнять и с лентой.

Адаптивный уровень нагрузки. С лентой-амортизатором вы будете постоянно работать над своим прогрессом и развитием силы, ведь она имеет несколько уровней сопротивления в зависимости от упругости резины. Также вы можете дополнительно регулировать интенсивность сопротивления, усиливая или наоборот ослабевая натяжение. Если сложить резинку в несколько слоев, то можно еще больше увеличить нагрузку.

Эффективно для пилатеса и растяжки. Резиновая лента активно используется в тренировках по пилатесу и растяжке: с ее помощью в работу включаются дополнительные мышцы и увеличивается амплитуда движения. При этом из-за низкого воздействия на суставы тренировки остаются безопасными.

Равномерная нагрузка. Лента-эспандер обеспечивает равномерную нагрузку по всей траектории растяжения, исключая мертвые зоны. Благодаря постоянному натяжению, мышцы не расслабляются ни в одной точке. Это позволяет провести тренировку максимально эффективно.

Техничность выполнения. Во время выполнения упражнений с эластичной лентой исключается помощь инерции при движениях. Например, штангу или гантель можно подбросить, тем самым пожертвовав техникой и дополнительно нагрузив суставно-связочный аппарат. С эспандером же это сделать невозможно, поэтому вы будете вынужденно выполнять упражнения технично и аккуратно, минимизируя риск травмы.

Разнообразие в тренировках. Как правило, мышцы очень быстро адаптируются к одинаковым движениям, и это снижает эффективность занятий. Добавляя новые инструменты в ваши тренировки, вы повышаете продуктивность тренировок, а значит сможете достигнуть ваших целей гораздо быстрее.

Более широкий диапазон движений. В отличие от других спортивных снарядов, с лентой легко можно работать в разных направлениях: вперед, назад, из стороны в сторону и по диагонали. Причем угол, траектория и диапазон движений неограничен, что дает вам возможность проработать мышцы еще качественнее.

Использование привычных упражнений. В тренировках с лентой чаще всего используются знакомые движения из традиционных силовых тренировок со свободным весом. Например, подъемы на бицепс, разведение рук в стороны, вертикальный жим на плечи можно выполнять как с гантелями, так и с эспандером.

Универсальность при выполнении упражнений. Эластичная лента не имеет ручек, поэтому вы можете использовать любой хват, варьировать силу натяжения, завязывать ее кольцом вокруг ног. Из-за большей длины вариативность нагрузки более существенна.

Подходит для женщин после родов. Как правило, после родов запрещены тренировки с отягощениями из-за осевой нагрузки на позвоночный столб и органы малого таза. В этом случае рекомендованы упражнения с эластичной лентой, которые основаны на принципах статодинамики.

Подходит для комбинированного тренинга. Эластичная лента настолько универсальна, что вы даже можете использовать ее вместе с гантелями, что позволяет получить преимущества двух типов упражнений сразу:

Закрепите эластичный бинт чуть ниже пояса. Наклонитесь вперед и возьмите концы бинта в руки. Спина прямая. Отведите прямые руки максимально назад, не сгибая спины. Вернитесь в исходное положение. Выполняйте это упражнение по 6–12 раз.

Сядьте на низкую скамью, зафиксировав прямые ноги под опорой. Закрепите середину эластичного бинта на уровне пояса. Разогните туловище назад. Согните руки в локтях и отведите как можно дальше за спину. Вернитесь в исходное положение. Выполняйте это упражнение по 5–7 раз.

Закрепите середину эластичного бинта на уровне пола. Наклонитесь вперед, спина прямая. В опущенных руках удерживайте концы эластичного бинта. Распрямите спину, поднимите прямые руки и заведите как можно дальше за голову. Удерживайте позу 1–2 секунды, затем вернитесь в исходное положение. Выполняйте это упражнение 3 подхода по 6, 8 и 10 раз.

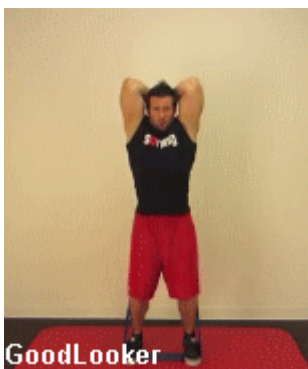
Сядьте на стул и выпрямите спину. Закрепите середину эластичного бинта на уровне плеч. Удерживайте концы бинта в вытянутых руках. Потяните руки на себя, согните их в локтях и заведите за голову. Вернитесь в исходное положение. Выполняйте это упражнение по 6–12 раз.

Упражнения для верхней части тела

Подъем рук на бицепс. Встаньте ногами на середину эластичного бинта, держа его концы в опущенных руках. Поднимите прямые руки в стороны до уровня плеч, преодолевая сопротивление. Вернитесь в исходное положение. Выполняйте это упражнение по 6–12 раз.



2. Разгибание рук на трицепс



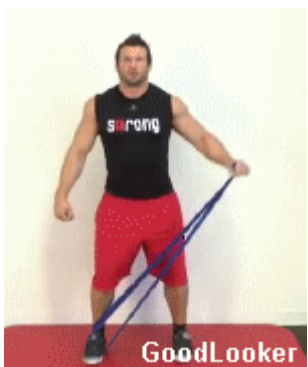
3. «Бабочка» для мышц груди



4. Диагональное разведение для плеч и груди



5. Подъем по-диагонали для плеч



6. Подъем рук перед собой для плеч



7. Разведение рук для плеч



8. Жим на плечи



9. Тяга к поясу для спины



10. Вертикальная тяга для спины



11. Тяга ленты для спины



Приложение 6

Оценочные материалы.

Итоговая аттестация по окончании учебного курса.

Форма: сдача нормативов по стрельбе из лука.

На занятии, приближенном к соревновательному или на соревнованиях учащиеся должны произвести 60 выстрелов в мишень для классического лука. Дистанция должна соответствовать возрасту учащегося и его спортивной подготовки.

Таблица нормативов по стрельбе из лука для промежуточной и итоговой аттестации:

Критерии освоения программы (1 модуля обучения)

	низкий	средний	высокий
Участие в соревнованиях	0 раз	1 раз	3 раза
Техническая стрельба на различных дистанциях	Со жгута	3м	12м
Теоретические знания (тест по окончании программы)	3	4	5
Выполнение	3	4	5

нормативов общей физической подготовки (сдача нормативов)			
------------------------------------------------------------------	--	--	--

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Требования на конец 1-ого модуля года.

Виды подготовки и контрольные упражнения	1 модуль обучения	
Общая физическая подготовка		
Бег на: 30 м, с	ю д	5.7-5.1 5.3-6.0
Прыжки в длину с места, см	ю д	180-150 165-135
Метание теннисного мяча весов 150г (м)	ю д	33-24 22-16
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	ю д	7-3 -
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	ю д	28-13 14-7
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
Натяжение лука (личного оружия) до касания тетивой подбородка, кол- раз	ю д	25-15 25-15
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовления, с	ю д	20-15 20-15
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовления (три серии по шесть раз, интервал отдыха между сериями 60с ; время удержания и отдыха с)	Ю уд ю от д уд д от	5 20 5 20
<i>Спортивная подготовка</i>		
Упражнение 12м (30+30 выстр.) 12м (30+30 выстр.)	ю д	200-100

Модуль 2

Критерии освоения программы (2 модуля обучения)

	низкий	средний	высокий
Участие в соревнованиях	0 раз	1 раз	3 раза
Техническая стрельба на различных дистанциях	3м	6м	12м
Теоретические знания (тест по окончании программы)	3	4	5
Выполнение нормативов общей физической подготовки (сдача нормативов)	3	4	5

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Практика

Требования на конец учебного года

Виды подготовки и контрольные упражнения		2 модуль обучения
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 по 10 метров (секунд)	ю д	7,9-9,0 8,4-9,2
Кросс (без учёта времени), м	ю д	
Прыжки в длину с места, см	ю д	180-150 165-135
Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	ю д	9-3см 13-4см
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	ю д	7-3 -
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	ю д	28-13 14-7
Специальная физическая подготовка		
Натяжение лука (личного оружия) до касания тетивой подбородка, кол- раз	ю д	20 20
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовления, с	ю д	25 20

Удержание лука в натянутом положении в позе изготовления (три серии по шесть раз, интервал отдыха между сериями 60с ; время удержания и отдыха с)	ю уд ю от д уд д от	5 15 5 15
Спортивная подготовка		
Упражнения 12м(30 выстрелов) 12м (30выстрелов)	ю д	230-150

Можуль 3

Критерии освоения программы (3 модуля обучения)

	низкий	средний	высокий
Участие в соревнованиях	0 раз	2 раз	3 раза
Техничная стрельба на различных дистанциях	3м	18м	30м
Теоретические знания (тест по окончании программы)	3	4	5
Выполнение нормативов общей физической подготовки (сдача нормативов)	3	4	5

Требования на конец учебного года

Виды подготовки и контрольные упражнения	3 модуль обучения	
Общая физическая подготовка		
Бег на: 30 м, с	ю д	4.7-5.3 5.0-5.6
Прыжки в длину с места, см	ю д	215-170 180-150

Метание теннисного мяча 150г (м)	ю д	40-30 27-19
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	ю д	12-6 -
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	ю д	36-20 15-8
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
Натяжение лука (личного оружия) до касания тетивой подбородка, кол- раз	ю д	30-15 30-15
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки, с	ю д	30-15 30-15
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки (три серии по шесть раз, интервал отдыха между сериями 60с ; время удержания и отдыха с)	Ю уд ю от д уд д от	110 20 5 20
<i>Спортивная подготовка</i>		
Упражнение 18м (30 выстр.) 18м (30 выстр.)	ю д	250-150