

Муниципальная образовательная организация  
«Районный центр дополнительного образования» с. Корткерос

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол № 4  
от «30» мая 2023г.

Утверждаю:  
Директор  
МОО «РЦДО» с. Корткерос  
\_\_\_\_\_  
Е.Г. Попова  
Приказ ОД-03/310523  
«31» мая 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Стрельба из лука»**  
Объединение «Стрельба из лука»  
Направленность: физкультурно – спортивная  
Возраст учащихся 9-17 лет  
Срок реализации: 3 года обучения  
Уровень сложности - стартовый

Составитель:  
Кудрина Серафима Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

с. Корткерос  
2023 г.

## **Комплекс основных характеристик программы:**

### **Пояснительная записка**

Стрельба из лука – олимпийский вид спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правилам соревнований.

Сегодняшний спортивный лук – продукт современных технологий. Стрелковый лук мощный, точный и красивый. Но в то же время, в отличие от стрельбы из любого другого оружия, стрельба из лука требует активной работы всех групп мышц. Стрельба из лука – это не только спорт, который может принести радость любому человеку любого возраста, но и интересное хобби, увлечение, доступное практически каждому человеку.

Дополнительная общеразвивающая программа «Стрельба из лука» **физкультурно - спортивной направленности** создана для развития психических и двигательных качеств. Это вызвано тем, что ведение эффективной стрельбы требует от обучающихся проявления выносливости, координации, быстроты, внимания, памяти, мышления. Качество овладения как отдельными техническими элементами, так и техникой выстрелов в целом, эффективность выполнения выстрела в соревновательных условиях и уровень спортивных результатов.

**Актуальность программы** и занятий по стрельбе из лука заключается в их социальной значимости для современного поколения обучающихся. Свободный доступ к интернету и гаджетам часто приводит к ситуации, когда ребенок, занятый виртуальными развлечениями, перестает общаться с друзьями вживую, выходить на прогулки даже во двор. Поэтому занятия стрельбой из лука могут стать интересной альтернативой пассивному образу жизни, виртуальному миру.

В настоящее время стрельба из лука становится все популярнее у школьников. С 2017 года в Республике Коми открыта Федерация стрельбы из лука. Посетив хотя бы одно занятие, ребенок понимает, что может сам стать героем, научиться стрелять не хуже сказочных персонажей. В итоге он начинает посещать занятия, у него появляются увлечения, друзья. Данный вид спорта развивает концентрацию внимания, собранность и мышцы. Так, незаметно для себя, ребенок отвлекается от виртуального мира и улучшает здоровье, которое из-за сидячего образа жизни часто оставляет желать лучшего.

Программа позволяет познакомить обучающихся с историей развития стрельбы из лука и на практике обучить основам стрельбы из лука. Важным элементом занятий является изучение правил соревнований и участие в соревнованиях по стрельбе из лука.

### **Отличительные особенности программы.**

В работе со стрелками учитывают определенные требования, отражающие специфику стрельбы из лука. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса. Основным содержанием тренировки стрелка из лука является наиболее полное овладение техникой и тактикой ведения стрельбы. Это связано с тем, что, в конечном счете, спортивные достижения в основном определяются уровнем тактической и технической подготовленности. В свою очередь, тренированность стрелка характеризуется степенью специализированности двигательных действий, на основе которых происходит восполнение прицельного выстрела из лука, и уровнем тактических знаний, умений и навыков, обеспечивающих реализацию наиболее эффективной модели выстрела с учетом сложившейся ситуации.

Индивидуальные особенности стрелка часто проявляются в особенностях техники выполнения выстрела, скорости и адекватности принятия тактических решений в правилах выбора и эффективной реализации тактической модели выстрела в зависимости от сложившихся условий. Поэтому обучение технике выполнения прицельного выстрела из лука и различным тактическим приемам и действиям целесообразно проводить с учетом склонностей к проявлениям определенных двигательных и психических качеств. Это

ускоряет процесс освоения необходимых технических и тактических действий в тренировках и обуславливает их успешное применение в соревнованиях.

**Адресат программы**, обучающиеся 9 –17 лет. Набор в группы проводится по желанию и интересам детей (мальчики и девочки). Специальной подготовки не предусматривается, учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося. Группы могут быть сформированы одного возраста или разных возрастных категорий.

**Объем программы** – 648 часов за весь период обучения.

**Сроки освоения программы** – 108 недель, 27 месяцев, 3 года.

**Формы организации образовательного процесса.**

Форма обучения – очная, групповая. В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни) может быть организовано самостоятельное изучение программного материала учащимися с последующим контролем со стороны педагога.

В процессе обучения используются различные **формы занятий** (индивидуальные, групповые) и различные **виды занятий** (практические занятия, выполнение самостоятельной работы, соревнования). Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретические сведения даются на соответствующих занятиях перед новыми видами деятельности обучающихся. Для изложения теоретических вопросов используются такие методы работы как рассказ, беседа, сообщения. Практические занятия: общая и специальная физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка. Для эффективности обучения на некоторых занятиях используется опыт работы других педагогов, обучение может проводиться на базе других объединений.

**Режим занятий** – Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут). Продолжительность одного часа занятий для учащихся составляет 45 мин. Перерыв между занятиями 10 минут.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
I	6	216
II	6	216
III	6	216

### Цели и задачи программы

#### Планируемые результаты

**Цель программы:** формирование двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Представленные ниже задачи осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию стрелков.

Задачи	Планируемые результаты
<p><b>Обучающие:</b>  <b>Первый год обучения</b>                      - вовлечение учащихся в физкультурно - спортивную деятельность средствами стрельбы из лука;                      - формированию навыков стрельбы из лука;                      - ознакомление с правилами безопасной работы на занятиях, соревнованиях, и тренировочных сборах.  <b>Второй год обучения</b></p>	<p><b>Предметные:</b>  <b>По окончании первого года обучения</b>  <b>Знать:</b>                      - правила безопасного поведения юных лучников;                      - порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов;                      - основные этапы возникновения и развития стрельбы из лука в Древнем мире и в средние века;</p>

<p>- овладение техникой стрельбы из лука и ее дальнейшее совершенствование;</p> <p>- накопление опыта участия в соревнованиях.</p> <p><b>Третий год обучения</b></p> <p>- совершенствование специальных психических качеств, определяющих успешность овладения техникой стрельбы из лука и выступления стрелков на соревнованиях;</p> <p>- овладение навыками инструкторской и судейской практик.</p>	<p>- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- осуществлять минимальный самоконтроль;</p> <p>- освоить основные элементы техники выполнения выстрела;</p> <p>- выполнять необходимых действий по коррекции прицела;</p> <p>- активно включаться в здоровый образ жизни.</p> <p><b>По окончании второго года обучения</b></p> <p><b>Знать:</b></p> <p>- современное состояние и проблемы развития стрельбы из лука в России;</p> <p>- правила техники безопасности при обращении с оружием (луком) и правила поведения в местах проведения мероприятий по стрельбе из лука (в тирах и на стрельбищах);</p> <p>- понятие о подготовленности, тренированности, спортивной форме;</p> <p>- методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний стрелков из лука;</p> <p>- влияние занятий физической культурой и спортом на жизнедеятельность человека;</p> <p>- восстановительные средства и приемы рационального питания;</p> <p>- права и обязанности участников соревнований.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- выполнять специальные упражнения лучника с использованием утяжеленного оружия, специальных тренажеров, резиновых жгутов, набивных мячей; владеть приемами выполнения точного, свободного и вариативного технического действия.</p> <p><b>По окончании третьего года обучения</b></p> <p><b>Знать:</b></p> <p>- основы анатомии и физиологии, строение и организацию работы сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, центральной и периферической нервной системы;</p> <p>- основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление;</p> <p>- основные положения теории и методики спортивной подготовки в стрельбе из лука на этапах спортивной подготовки.</p>
---	---

<p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у учащихся научного мировоззрения;</li> <li>- формирование координационных функций;</li> <li>- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся.</li> </ul>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработать модель тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом.</li> <li>понимать роль и значение спорта в формировании личностных качеств;</li> <li>- выполнять определённые заданные действия в предлагаемых обстоятельствах;</li> <li>- понимать значение коллективного взаимодействия, исполнять индивидуальные и коллективные задания;</li> <li>- выполнять функции в качестве судьи и помощника судьи различной направленности, принимать участие в организации и проведении соревнований;</li> <li>- применять природные факторы здоровья в системе организации спортивных мероприятий;</li> <li>устранять неполадки материальной части оружия (лука) и стрел;</li> <li>применять на практике знания подгонки и отладки различных компонентов оружия, грамотно использовать знания о законах внутренней и внешней баллистики.</li> </ul> <p><b>Владеть навыками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники и тактики стрельбы из лука, развития общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения навыков стрельбы из лука, опытом соревновательной деятельности, регуляции психических состояний, формирования индивидуального оптимального психофизического состояния;</li> <li>- построения тренировочного процесса, владения средствами и методами спортивной тренировки в стрельбе из лука;</li> <li>- самоконтроля в процессе тренировки и соревновательных выступлений.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающиеся получают возможность формирования:</li> </ul> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;">волевых качеств:</td> <td>смелость и решительность,</td> </tr> <tr> <td></td> <td>терпеливость,</td> </tr> <tr> <td></td> <td>настойчивость,</td> </tr> <tr> <td></td> <td>инициативность,</td> </tr> <tr> <td></td> <td>дисциплинированность;</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- познания окружающего мира;</li> <li>системы ценностных отношений к мировой и отечественной культуре, семье, окружающему миру;</li> <li>- расширенного кругозора;</li> <li>- уверенности и общей психической устойчивости;</li> </ul>	волевых качеств:	смелость и решительность,		терпеливость,		настойчивость,		инициативность,		дисциплинированность;
волевых качеств:	смелость и решительность,										
	терпеливость,										
	настойчивость,										
	инициативность,										
	дисциплинированность;										

<p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья обучающихся;</li> <li>- привитию терпения и спокойствия;</li> <li>- развитию внимания и собранности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сосредоточенности в экстремальных условиях и быстрого принятия решений.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающиеся научатся:</li> <li>в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;</li> <li>- осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей деятельности;</li> <li>- понимать цель выполняемых действий; управлять своим вниманием;</li> <li>- фиксировать и осмысливать особенности собственных работ;</li> <li>- адекватно оценивать результаты своей деятельности, вносить корректировки в последующую работу;</li> <li>- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.</li> <li>- использовать различные источники информации в учебной деятельности; производить сравнение и классификацию по заданным критериям;</li> <li>- допускать возможность существования различных точек зрения, в том числе, не совпадающих с собственной;</li> <li>- участвовать в коллективном обсуждении и принятии решений;</li> <li>- строить продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми;</li> <li>- воспринимать позицию других людей как партнёров в общении и совместной деятельности;</li> <li>- учитывать мнения других в собственной работе.</li> </ul>
---	--

**Содержание программы  
Учебно-тематический план**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1 год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>2.</b>	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	-
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	14	14	-
2.2	Промежуточная аттестация	2	2	-
<b>3.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>157</b>	-	<b>157</b>
3.1.	Общая физическая подготовка	110	-	110
3.2	Специальная физическая подготовка	45	-	45

3.3	Входной контроль	2	-	2
<b>4.</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>
4.1.	Техническая подготовка	10	-	10
4.2.	Тактическая подготовка	10	-	10
<b>5</b>	<b>Соревнования, досуговые мероприятия</b>	<b>21</b>	<b>-</b>	<b>21</b>
5.1	Соревнования, досуговые мероприятия	19	-	19
5.2	Промежуточная аттестация	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>
<b>2 год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>2.</b>	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
<b>3.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>142</b>	<b>-</b>	<b>142</b>
3.1.	Общая физическая подготовка	86	-	86
3.2	Специальная физическая подготовка	54	-	54
3.3	Входной контроль	2	-	2
<b>4.</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>
4.1.	Техническая подготовка	20	-	20
4.2.	Тактическая подготовка	20	-	20
<b>5.</b>	<b>Соревнования, досуговые мероприятия</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
5.1	Соревнования, досуговые мероприятия	18	-	18
5.2	Промежуточная аттестация	4	-	4
<b>6.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>8</b>	<b>208</b>
<b>3 год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>2.</b>	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>3.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>130</b>	<b>-</b>	<b>130</b>
3.1.	Общая физическая подготовка	66	-	66
3.2	Специальная физическая подготовка	60	-	60
3.3	Входной контроль, промежуточная аттестация	4	-	4
<b>4.</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>52</b>
4.1.	Техническая подготовка	26	-	26
4.2.	Тактическая подготовка	26	-	26
<b>5.</b>	<b>Соревнования, досуговые мероприятия</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>
5.1	Соревнования, досуговые мероприятия	20	-	20
5.2	Промежуточная аттестация, итоговый	4	-	4

	контроль			
6.	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>4</b>	<b>212</b>
	<b>Всего:</b>	<b>648</b>	<b>30</b>	<b>618</b>

Программа предполагает активную воспитательную работу с обучающимися (Приложение № 12).

## Содержание учебно-тематического плана

### 1 год обучения

#### 1. Введение

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения юных лучников. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

#### 2. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая часть. Оборудование и инвентарь для занятий стрельбой из лука.

История зарождения Олимпийских игр, история возникновения стрельбы из лука как вида спорта. Техника и тактика стрельбы из лука. Правила соревнований. Роль физической культуры и спорта в формировании личности.

Влияние физических упражнений и стрельба из лука на организм занимающихся.

Баллистика. Понятие о выстреле. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Промежуточная аттестация – тестирование. Тема: теория и методика физической культуры и спорта (Приложение в УМК 3).

#### 3. Общая и специальная физическая подготовка

##### 3.1 Общая физическая подготовка

Практическая часть.

Кроссовая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Элементы акробатики.

Силовая подготовка с использованием гантелей, скакалок, эспандеров.

Силовая подготовка с использованием специальных тренажеров.

Скоростно- силовая подготовка.

Плавание.

Лыжный спорт.

Спортивные игры. Эстафеты.

Входной контроль – сдача спортивных нормативов (Приложение в УМК

2). Используются упражнения, дающие оценку развития исходного уровня физических качеств (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

##### 3.2 Специальная физическая подготовка

Практическая часть. Специальные упражнения лучника с использованием утяжеленного оружия, специальных тренажеров, резиновых жгутов, набивных мячей и т.п. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.



## **4. Техническая и тактическая подготовка**

### **4.1 Техническая подготовка**

#### Практическая часть.

Совершенствование техники стрельбы.

Обучение начинающих спортсменов основным элементам техники выполнения выстрела, к которым относится прицеливание (как процесс), натяжение лука, выполнение выпуска (расслабление пальцев и освобождение тетивы из захвата).

Обучение прицеливанию предусматривает освоение целого комплекса сложных и взаимосвязанных микродействий, обеспечивающих принятие рациональной изготровки, регуляцию дыхания, натяжение лука, наведение и удержание лука в плоскости выстрела, совмещение и удержание мушки в районе прицеливания. Выполнение выпуска тетивы предусматривает также множество последовательно и одновременно выполняемых микродействий, обеспечивающих продолжающееся натяжение лука, движение руки, удерживающей тетиву в плоскости выстрела, расслабление пальцев и сход с них тетивы. Все эти движения должны быть строго согласованными с действиями руки, удерживающей лук и обеспечивающей упор (постоянно возрастающее сопротивление давлению лука). Натяжение лука предусматривает согласованную работу мышц руки, удерживающей лук, и мышц руки и спины, выполняющих его. Этот элемент состоит из ряда обеспечивающих удержание лука, удержание тетивы, положение предплечья руки, удерживающей лук, согласованную работу мышц спины и руки, выполняющей натяжение и удержание лука и т.п., и выполняется одновременно с прицеливанием и выпуском.

При совершенствовании техники стрельбы изменяется удельный вес различных средств и методов работы. Основная задача совершенствования состоит в выполнении точного, свободного и вариативного технического приема (действия). Достигается это при многократном его повторении в усложненных условиях. К частным педагогическим задачам нужно отнести изолированное совершенствование: а) основных элементов техники выстрела (прицеливания, натяжения лука и выполнения выпуска); б) элементов выстрела (изготровка, способ удержания лука, удержание тетивы, управления дыханием, собственно прицеливание); в) микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы, способа натяжения лука, способы удержания тетивы и т.п.); г) техники выполнения выстрела в целом.

### **4.2 Тактическая подготовка**

#### Практическая часть.

Формирование и совершенствование тактического мышления. Разработка моделей тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом. Для совершенствования тактического мышления стрелков из лука используют следующие упражнения:

В процессе стрельбы на дистанции в ветреную или дождливую погоду по сигналу тренера (это может быть неожиданностью) прекратить внесение поправок в прицельные приспособления и продолжить стрельбу с выносом;

По договоренности со стрелком (во время стрельбы) тренер вносит допустимые изменения в прицельные приспособления, не сообщая о них стрелку, и регистрирует время, затраченное спортсменом на выполнение необходимых действий по коррекции прицела;

В процессе стрельбы тренер изменяет количество времени, отводимого на выполнение стрелковой серии (3 и 6 стрел);

Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела;

Во время стрельбы по сигналу тренера стрелок обязан заменить какой-либо компонент экипировки (наконечник, крагу, бинокль, рилис и т.д.) или материальной части оружия (тетиву, прицел, стрелу и т.д.) и продолжить стрельбу, выполняя при этом отладку и подгонку замененного компонента;

Проведение стрельбы (особенно контрольной) в условиях изменения освещенности и (или) введение звуковых помех;

Стрельба с изменением установки (со стороны тренера) на одиночный выстрел, стрелковую серию;

Проведение контрольной стрельбы с искусственно увеличенными или сокращенными интервалами времени между стрелковыми сериями, введение некоторых аспектов необъективного судейства;

Моделирование соревновательных условий.

Ведение дневника спортсмена.

## **5. Соревнования, досуговые мероприятия**

### Практическая часть.

Участие в школьных, районных и республиканских соревнованиях, конференциях, походах выходного дня. Праздничные мероприятия: 23 февраля, 8 марта, 9 мая, Масленица, Новый год и т.д.

Промежуточная аттестация – сдача нормативов по стрельбе из лука (Приложение в УМК 4).

## **2 год обучения**

### **1. Введение**

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения юных лучников. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

### **2. Теория и методика физической культуры и спорта**

Теоретическая часть. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Влияние физических упражнений и стрельба из лука на организм занимающихся.

Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж. Понятие, задачи и значение врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные методы врачебного контроля: измерение веса, динамометрия, спирометрия, электрокардиография, измерение кровяного давления, биохимический анализ крови и мочи, рентгенография, функциональные пробы. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля.

Понятие о подготовленности, тренированности, спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении (перетренировке). Меры профилактики переутомления.

Особенности спортивного травматизма при стрельбе из лука. Причины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний стрелков из лука.

Первая доврачебная помощь. Раны и их разновидности. Ушибы и ссадины. Повреждение связок, мышц, сухожилий. Повреждение кожных покровов пальцев, удерживающих тетиву. Кровотечения. Вывихи. Переломы костей. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: озноб, обморожение, общее переохлаждение. Остановка кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего.

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа - поглаживание, разминание, растирание, поколачивание, потряхивание. Разновидности массажа, их цель и задачи. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **3.1 Общая физическая подготовка**

Практическая часть. Кроссовая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Элементы акробатики. Силовая подготовка с использованием гантелей, скакалок, эспандеров. Силовая подготовка с использованием специальных тренажеров. Скоростно - силовая подготовка. Плавание. Лыжный спорт. Спортивные игры. Эстафеты.

Входной контроль – сдача спортивных нормативов (Приложение в УМК 5). Используются упражнения, дающие оценку развития основных физических качеств (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

### **3.2 Специальная физическая подготовка**

Практическая часть. Специальные упражнения лучника с использованием утяжеленного оружия, специальных тренажеров, резиновых жгутов, набивных мячей и т.п. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

## **4. Техническая и тактическая подготовка**

### **4.1 Техническая подготовка**

Практическая часть. Совершенствование техники стрельбы. Обучение прицеливанию предусматривает освоение целого комплекса сложных и взаимосвязанных микродействий, обеспечивающих принятие рациональной изготровки, регуляцию дыхания, натяжение лука, наведение и удержание лука в плоскости выстрела, совмещение и удержание мушки в районе прицеливания. Выполнение выпуска тетивы предусматривает также множество последовательно и одновременно выполняемых микродействий, обеспечивающих продолжающееся натяжение лука, движение руки, удерживающей тетиву в плоскости выстрела, расслабление пальцев и сход с них тетивы. Все эти движения должны быть строго согласованными с действиями руки, удерживающей лук и обеспечивающей упор (постоянно возрастающее сопротивление давлению лука). Натяжение лука предусматривает согласованную работу мышц руки, удерживающей лук, и мышц руки и спины, выполняющих его. Этот элемент состоит из ряда обеспечивающих удержание лука, удержание тетивы, положение предплечья руки, удерживающей лук, согласованную работу мышц спины и руки, выполняющей натяжение и удержание лука и т.п., и выполняется одновременно с прицеливанием и выпуском.

При совершенствовании техники стрельбы изменяется удельный вес различных средств и методов работы. Основная задача совершенствования состоит в выполнении точного, свободного и вариативного технического приема (действия). Достигается это при многократном его повторении в усложненных условиях. К частным педагогическим задачам нужно отнести изолированное совершенствование: а) основных элементов техники выстрела (прицеливания, натяжения лука и выполнения выпуска); б) элементов выстрела (изготровка, способ удержания лука, удержание тетивы, управления дыханием, собственно прицеливание); в) микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы, способа натяжения лука, способы удержания тетивы и т.п.); г) техники выполнения выстрела в целом.

### **4.2 Тактическая подготовка**

Практическая часть. Формирование и совершенствование тактического мышления. Разработка моделей тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом. Для совершенствования тактического мышления стрелков из лука используют следующие упражнения:

В процессе стрельбы на дистанции в ветреную или дождливую погоду по сигналу тренера (это может быть неожиданностью) прекратить внесение поправок в прицельные приспособления и продолжить стрельбу с выносом;

По договоренности со стрелком (во время стрельбы) тренер вносит допустимые изменения в прицельные приспособления, не сообщая о них стрелку, и регистрирует время, затраченное спортсменом на выполнение необходимых действий по коррекции прицела;

В процессе стрельбы тренер изменяет количество времени, отводимого на выполнение стрелковой серии (3 и 6 стрел);

Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела;

Во время стрельбы по сигналу тренера стрелок обязан заменить какой-либо компонент экипировки (наконечник, крагу, бинокль и т.д.) или материальной части оружия (тетиву, прицел, стрелу и т.д.) и продолжить стрельбу, выполняя при этом отладку и подгонку замененного компонента;

Проведение стрельбы (особенно контрольной) в условиях изменения освещенности и (или) введение звуковых помех;

Стрельба с изменением установки (со стороны тренера) на одиночный выстрел, стрелковую серию;

Проведение контрольной стрельбы с искусственно увеличенными или сокращенными интервалами времени между стрелковыми сериями, введение некоторых аспектов необъективного судейства;

Моделирование соревновательных условий с приглашением значимых для спортсменов Анализ тактических действий стрелков после тренировки, контрольной и соревновательной стрельбы;

Ведение дневника спортсмена.

## **5. Соревнования, досуговые мероприятия**

Практическая часть. Участие в школьных, районных и республиканских соревнованиях, конференциях, походах выходного дня. Праздничные мероприятия: 23 февраля, 8 марта, 9 мая, масленица, новый год и т.д.

Промежуточная аттестация – сдача нормативов по стрельбе из лука (Приложение в УМК 6,7).

## **6. Инструкторская и судейская практика**

Практическая часть. Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований, участники соревнований. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований.

Судейская коллегия: главный судья, заместитель главного судьи, руководитель стрельбы, старший судья линии стрельбы, старший судья линии мишеней, старший судья технического контроля, главный секретарь, судьи линии мишеней, судья-информатор, врач соревнований. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Правила стрельбы. Определение результатов стрельбы. Положение о рекордах. Жеребьевка. Условия и порядок выполнения упражнений. Стрельбище (тир). Снаряжение и инвентарь. Мишени. Правила безопасности.

Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.

## **3 год обучения**

### **1. Введение**

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения юных лучников. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

### **2. Теория и методика физической культуры и спорта**

Теоретическая часть. Баллистика. Понятие о выстреле. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **3.1 Общая физическая подготовка**

Практическая часть. Кроссовая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Элементы акробатики. Силовая подготовка с использованием гантелей, скакалок, эспандеров. Силовая подготовка с использованием специальных тренажеров. Скоростно- силовая подготовка. Плавание. Лыжный спорт. Спортивные игры. Эстафеты.

Входной контроль, промежуточная аттестация – сдача спортивных нормативов (Приложение в УМК 8, 10). Для тестирования уровня освоения программы используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, дающие оценку развития основных физических качеств (скоростные, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

### **3.2 Специальная физическая подготовка**

Практическая часть. Специальные упражнения лучника с использованием утяжеленного оружия, специальных тренажеров, резиновых жгутов, набивных мячей и т.п. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

## **4. Техническая и тактическая подготовка**

### **4.1 Техническая подготовка**

Практическая часть. Совершенствование техники стрельбы.

Обучение начинающих спортсменов основным элементам техники выполнения выстрела, к которым относится прицеливание (как процесс), натяжение лука, выполнение выпуска (расслабление пальцев и освобождение тетивы из захвата).

Обучение прицеливанию предусматривает освоение целого комплекса сложных и взаимосвязанных микродействий, обеспечивающих принятие рациональной изготки, регуляцию дыхания, натяжение лука, наведение и удержание лука в плоскости выстрела, совмещение и удержание мушки в районе прицеливания. Выполнение выпуска тетивы предусматривает также множество последовательно и одновременно выполняемых микродействий, обеспечивающих продолжающееся натяжение лука, движение руки, удерживающей тетиву в плоскости выстрела, расслабление пальцев и сход с них тетивы. Все эти движения должны быть строго согласованными с действиями руки, удерживающей лук и обеспечивающей упор (постоянно возрастающее сопротивление давлению лука). Натяжение лука предусматривает согласованную работу мышц руки, удерживающей лук, и мышц руки и спины, выполняющих его. Этот элемент состоит из ряда обеспечивающих удержание лука, удержание тетивы, положение предплечья руки, удерживающей лук, согласованную работу мышц спины и руки, выполняющей натяжение и удержание лука и т.п., и выполняется одновременно с прицеливанием и выпуском.

При совершенствовании техники стрельбы изменяется удельный вес различных средств и методов работы. Основная задача совершенствования состоит в выполнении точного, свободного и вариативного технического приема (действия). Достигается это при многократном его повторении в усложненных условиях. К частным педагогическим задачам нужно отнести изолированное совершенствование: а) основных элементов техники выстрела (прицеливания, натяжения лука и выполнения выпуска); б) элементов выстрела (изготки, способ удержания лука, удержание тетивы, управления дыханием, собственно прицеливание); в) микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы, способа натяжения лука, способы удержания тетивы и т.п.); г) техники выполнения выстрела в целом.

### **4.2 Тактическая подготовка**

Практическая часть. Формирование и совершенствование тактического мышления. Разработка моделей тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом. Для совершенствования тактического мышления стрелков из лука используют следующие упражнения:

В процессе стрельбы на дистанции в ветреную или дождливую погоду по сигналу тренера (это может быть неожиданностью) прекратить внесение поправок в прицельные приспособления и продолжить стрельбу с выносом;

По договоренности со стрелком (во время стрельбы) тренер вносит допустимые изменения в прицельные приспособления, не сообщая о них стрелку, и регистрирует время, затраченное спортсменом на выполнение необходимых действий по коррекции прицела;

В процессе стрельбы тренер изменяет количество времени, отводимого на выполнение стрелковой серии (3 и 6 стрел);

Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела;

Во время стрельбы по сигналу тренера стрелок обязан заменить какой-либо компонент экипировки (наконечник, крагу, бинокль, рилис и т.д.) или материальной части оружия (тетиву, прицел, стрелу и т.д.) и продолжить стрельбу, выполняя при этом отладку и подгонку замененного компонента;

Проведение стрельбы (особенно контрольной) в условиях изменения освещенности и (или) введение звуковых помех;

Стрельба с изменением установки (со стороны тренера) на одиночный выстрел, стрелковую серию;

Проведение контрольной стрельбы с искусственно увеличенными или сокращенными интервалами времени между стрелковыми сериями, введение некоторых аспектов необъективного судейства;

Моделирование соревновательных условий с приглашением значимых для спортсменов Анализ тактических действий стрелков после тренировки, контрольной и соревновательной стрельбы;

Ведение дневника спортсмена.

## **5. Соревнования, досуговые мероприятия**

Практическая часть. Участие в школьных, районных и республиканских соревнованиях, конференциях, походах выходного дня. Праздничные мероприятия: 23 февраля, 8 марта, 9 мая, масленица, новый год и т.д.

Промежуточная аттестация, итоговый контроль – сдача нормативов по стрельбе из лука (Приложение в УМК 9,11).

## **6. Инструкторская и судейская практика**

Практическая часть. Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.

### **Формы входного, текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и итогового контроля**

Порядок аттестации учащихся регламентируется положением «Об аттестации учащихся» в муниципальной образовательной организации «Районный центр дополнительного образования» с. Корткерос. Аттестация учащихся включает в себя:

- **входной контроль** учащихся. Форма- сдача нормативов по физической подготовке;
- **промежуточную аттестацию** успеваемости учащихся. Форма промежуточной аттестации – сдача нормативов по физической подготовке, тестирование по теории и методике физической культуры и сдача нормативов по стрельбе из лука;
- **итоговый контроль** учащихся после освоения всего объема дополнительной общеразвивающей программы. Форма итоговой аттестации – сдача нормативов по стрельбе из лука.

Учащемуся, освоившему полный курс обучения дополнительной общеразвивающей программе, прошедшему итоговый контроль, выдаётся **Свидетельство** организации.

<b>Виды аттестации, сроки проведения</b>	<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма</b>	<b>Контрольно-измерительные материалы Критерии</b>
<b>1 год обучения</b>				
Входной контроль. Сентябрь	Определить исходный уровень физической подготовленности учащихся	Для определения исходного уровня общей физической подготовки тестируются физические качества учащихся: быстрота, скоростно – силовые качества, выносливость.	Сдача нормативов по физической подготовке	Приложение 2
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 декабря	Определить уровень теоретической подготовленности учащихся. Тема: теория и методика физической культуры и спорта.	Минимальные сведения об основах спортивной тренировки, основные этапы развития олимпийского движения и лучного спорта.	Тестирование	Приложение 3
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 апреля	Определить уровень стрелковой подготовки учащихся	Норматив сдается согласно правилам по виду спорта «стрельба из лука», с учетом поправки на возраст учащихся.	Сдача нормативов по стрельбе из лука	Приложение 4
<b>2 год обучения</b>				
Входной контроль. Сентябрь	Определить исходный уровень физической подготовленности учащихся	Для определения уровня общей физической и специальной подготовки тестируются физические	Сдача нормативов по физической подготовке	Приложение 5

		качества учащихся: быстрота, скоростно – силовые качества, выносливость.		
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 декабря	Определить уровень стрелковой подготовки учащихся	Норматив сдается согласно правилам по виду спорта «стрельба из лука», с учетом поправки на возраст учащихся.	Сдача нормативов по стрельбе из лука	Приложение 6
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 апреля	Определить уровень стрелковой подготовки учащихся	Норматив сдается согласно правилам по виду спорта «стрельба из лука», с учетом поправки на возраст учащихся.	Сдача нормативов по стрельбе из лука	Приложение 7
<b>3 год обучения</b>				
Входной контроль. Сентябрь	Определить исходный уровень физической подготовленности и учащихся	Для определения уровня общей физической и специальной подготовки тестируются физические качества учащихся: быстрота, скоростно – силовые качества, выносливость.	Сдача нормативов по физической подготовке	Приложение 8
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 декабря	Определить уровень стрелковой подготовки учащихся	Норматив сдается согласно правилам по виду спорта «стрельба из лука», с учетом поправки на возраст учащихся.	Сдача нормативов по стрельбе из лука	Приложение 9
Промежуточная аттестация.	Определить уровень	Для определения уровня и	Сдача	Приложение 10



С 20 по 30 апреля	физической подготовленност и учащихся	динамики развития общей физической и специальной подготовки тестируются физические качества учащихся: быстрота, скоростно – силовые качества, выносливость.	нормативов по физической подготовке	
Итоговый контроль. Май	Определить уровень стрелковой подготовки учащихся	Норматив сдается согласно правилам по виду спорта «стрельба из лука», с учетом поправки на возраст учащихся.	Сдача нормативов по стрельбе из лука	Приложение 11

### Комплекс организационно-педагогических условий

**Материально – техническое обеспечение:** занятия организуются в спортивном зале и учебных кабинетах соответствующих требованиям САНПиН и техники безопасности. В кабинетах имеется следующее учебное оборудование: доска, учебные столы и стулья, мультимедийного оборудование.

Для организации занятий имеется следящее спортивное снаряжение:

Лук спортивный классический, в сборе, 6 шт.

Стрела для лука спортивного, в сборе, 48 шт.

Подставка для лука и стрел, 6 шт.

Мишень, 40 шт.

Заколка для мишени, 12 шт.

Стрелковый щит, 3 шт.

Скакалка гимнастическая, 15 шт.

Мяч баскетбольный, 1 шт.

Мяч футбольный, 1 шт.

Мяч волейбольный, 1 шт.

Комплект приспособлений для проверки луков, 1 шт.

Бинокль, 3 шт.

**Методическое обеспечение:**

**Информационно-методическое обеспечение**

Интернет-источники:

Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

Российская Федерация стрельбы из лука <http://www.archery.su/>

Академия Google — бесплатная поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин <http://https://scholar.google.ru/>

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательного и тренировочного процессов: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями совершенствования мастерства обучающихся, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог вносит свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Методы и технологии обучения и воспитания:

- практический (применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленное развитие физических качеств);
- наглядный, объяснительно-иллюстративный (схемы, фото и видеоматериалы по технике стрельбы из лука, детальный разбор физического упражнения или обслуживания инвентаря);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- инновационные методы (поисковый, учебно-исследовательский, проектный, игровой);
- работа с информационными источниками (литература, поисковые системы и др.);
- креативные методы обучения (метод придумывания, метод рефлексии);
- метод авансирования успеха – создание ситуации успеха для каждого ребенка, стимулирование;
- метод самостоятельной работы обучающихся по осмысливанию и усвоению нового материала;
- метод работы по применению знаний на практике и выработке умений и навыков: праздники, фестивали, соревнования, конкурсы, открытые занятия;
- метод проверки и оценки знаний, умений и навыков обучающихся: повседневное наблюдение за воспитанниками, устный опрос (индивидуальный, групповой), контрольные занятия, соревнования).

### **Список литературы**

#### **Нормативно – правовые документы**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
9. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.);
11. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г. № 385-р).
12. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Корткеросском районе (утвержден распоряжением Главы муниципального района «Корткеросский» - руководителем администрации от 15.12.2022г. № 275-р).
13. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>)
14. Устав МОО «РЦДО» с.Корткерос;
15. Лицензия на осуществление деятельности МОО «РЦДО» с.Корткерос.

#### Литература

1. Вайштейн Л.М. Стрелок и тренер. -М.: ДОСААФ, 1977. – 120 с.
2. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. -М.: РГАФК, 1997. – 87 с.
3. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков /Л.Д.Назаренко. - М., - 2001.- 332с
4. Сопов В.Ф. Условия психологической подготовки спортсмена к максимальному спортивному результату//Теория и практика психологической подготовки в современном спорте. Москомспорт. Методическое пособие: М.: 2010. – 56 с.
5. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: Учебное пособие /Ю.Н.Шилин, Е.Н.Белевич/ – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 280с.
6. Спортивная пулевая стрельба: Учебное пособие /Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова/ - М.: ТВТ Дивизион. 2012. – 319с.
7. Стрельба из лука: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, школ высшего спортивного мастерства /Ю.Н.Шилин, Л.В.Тарасова, А.А.Насонова//– М.:Советский спорт, 2006.- 135с.
8. Тарасова, Л.В. Система комплексной оценки функционального состояния и физической подготовленности юных и квалифицированных стрелков из лука в процессе многолетней подготовки: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04/ Л.В.Тарасова. – Москва, 2014.- 269с
9. Тарасова Л. В. Управление тренировочным процессом стрелков из лука. - Волгоград, 2004.
10. Тарасова Л.В., Ешеев В.Н., Шадрин Г.Л. Исследование физической подготовленности стрелков из лука. - М.: ВНИИФК, 2004.
11. Шилин Ю Н. Физическая подготовка стрелков из лука. - М.: РГАФК, 1995. 20.Шилин Ю.Н. Техническая подготовка стрелков из лука. - М.: РГАФК, 1998.
12. Шилин Ю.Н. Тактическая подготовка стрелков из лука. - М.: РГУФК, 2005.

13. Шилин Ю.П., Лаптев А.П. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука. - М.: РГАФК, 2010. – 81 с.

### Учебно-методический комплекс

Приложение 1

### Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения (число, месяц, год)	Раздел программы Тема занятия	Всего кол-во часов	Кол-во часов Теория	Кол-во часов Практика
<b>1 год обучения</b>					
1,2		Введение. Инструктаж по ТБ	2	2	
3		Досуговое мероприятие	1		1
4,5,6		Общая физическая подготовка. <b>Входной контроль</b>	3		3
7,8,9		Оборудование и инвентарь для занятий стрельбой из лука	3	1	2
10,11,12		Техническая подготовка	3		3
13,14,15		Специальная физическая подготовка	3		3
16,17,18		История зарождения Олимпийских игр, история возникновения стрельбы из лука как вида спорта.	3	3	
19,20,21		Общеразвивающие упражнения	3		3
22,23,24		Упражнения с сопротивлением	3		3
25,26,27		Техника и тактика стрельбы из лука	3	3	
28,29,30		Кроссовая подготовка	3		3
31,32,33		Силовая подготовка с использованием гантелей, скакалок, эспандеров	3		3
34,35,36		Обучение основным элементам техники выполнения выстрела	3		3
37		Формирование и совершенствование тактического мышления	1		1
38,39		Упражнения для рук и плечевого пояса	2		2
40,41,42		Правила соревнований. Морально – этические и нравственные нормы поведения юных лучников.	3	3	
43,44,45		Элементы гимнастики	3		3
46,47,48		Совершенствование техники стрельбы	3		3
49,50,51		Упражнения для рук и плечевого пояса	3		3
52,53,54		Участие в соревнованиях	3		3
55,56,57		Обучение прицеливанию	3		3
58,59,60		Совершенствование техники	3		3

		стрельбы			
61,62,63		Упражнения для туловища, для ног	3		3
64,65,66		Силовая подготовка с использованием гантелей, скакалок, эспандеров	3		3
67,68,69		Совершенствование техники стрельбы	3		3
70,71,72		Спортивные игры. Эстафеты	3		3
73,74,75		Скоростно- силовая подготовка	3		3
76,77,78		Совершенствование техники стрельбы	3		3
79,80,81		Совершенствование техники стрельбы	3		3
82,83,84		Влияние физических упражнений и стрельба из лука на организм занимающихся	3	3	
85,86,87		Планирование спортивной тренировки. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж. <b>Промежуточная аттестация</b>	3	3	
88,89,90		Участие в соревнованиях	3		3
91,92,93		Поход выходного дня	3		3
94,95,96		Поход выходного дня	3		3
97,98,99		Специальные упражнения с использованием резиновых жгутов	3		3
100,101,102		Обучение прицеливанию предусматривает	3		3
103,104,105		Наведение и удержание лука в плоскости выстрела	3		3
106,107,108		Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела	3		3
109,110,111		Проведение стрельбы в условиях изменения освещенности или введение звуковых помех	3		3
112,113,114		Совершенствование техники стрельбы	3		3
115,116,117		Совершенствование техники стрельбы	3		3
118,119,120		Совершенствование техники стрельбы	3		3
121,122,123		Лыжный спорт	3		3
124,125,126		Общеразвивающие упражнения	3		3
127,128,129		Совершенствование техники стрельбы	3		3
130,131,132		Совершенствование техники стрельбы	3		3
133		Тактическая подготовка	1		1
134,135		Досуговые мероприятия	2		2
136,137,138		Досуговые мероприятия	3		3

139,140,141		Соревнования	3		3
142,143,144		Соревнования	3		3
145,146,147		Общеразвивающие упражнения	3		3
148,149,150		Упражнения для туловища, для ног	3		3
151,152,153		Элементы гимнастики	3		3
154,155,156		Упражнения с сопротивлением	3		3
157,158,159		Разработка моделей тактики выполнения одиночного выстрела	3		3
160,161,162		Разработка моделей тактики выполнения стрелковой серии	3		3
163,164,165		Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела	3		3
166,167,168		Моделирование соревновательных условий	3		3
169,170,171		Общеразвивающие упражнения	3		3
172,173,174		Упражнения для туловища, для ног	3		3
175,175,177		Элементы акробатики	3		3
178,179,180		Упражнения с сопротивлением	3		3
181,182,183		Соревнования, досуговые мероприятия	3		3
184,185,186		Соревнования, досуговые мероприятия. <b>Промежуточная аттестация</b>	3		3
187,188,189		Соревнования, досуговые мероприятия	3		3
190,191,192		Соревнования, досуговые мероприятия	3		3
193,194,195		Совершенствование техники стрельбы	3		3
196,197,198		Спортивные игры. Эстафеты	3		3
199,200,201		Совершенствование техники стрельбы	3		3
202,203,204		Совершенствование техники стрельбы	3		3
205,206,207		Спортивные игры. Эстафеты	3		3
208,209,210		Совершенствование техники стрельбы	3		3
211,212,213		Кроссовая подготовка	3		3
214,215,216		Ведение дневника спортсмена. Совершенствование техники стрельбы	3		3
		<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>
<b>2 год обучения</b>					
1,2,3		Введение. Инструктаж по ТБ. Теория и методика физической культуры и спорта	3	3	
4,5,6		Общая физическая подготовка. <b>Входной контроль</b>	3		3
7,8,9		Теория и методика физической	3	3	

		культуры и спорта			
10,11,12		Техническая подготовка	3		3
13,14,15		Тактическая подготовка	3		3
16,17,18		Общая физическая подготовка	3		3
19,20,21		Спортивные игры. Эстафеты	3		3
22,23,24		Общеразвивающие упражнения	3		3
25,26,27		Упражнения для туловища, для ног	3		3
28,29,30		Элементы гимнастики	3		3
31		Упражнения с сопротивлением	1		1
32,33		Теория и методика физической культуры и спорта	2	2	
34,35,36		Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела	3		3
37,38,39		Проведение стрельбы в условиях изменения освещенности или введение звуковых помех	3		3
40,41,42		Совершенствование техники стрельбы	3		3
43,44,45		Совершенствование техники стрельбы	3		3
46,47,48		Совершенствование техники стрельбы	3		3
49,50,51		Упражнения для туловища, для ног	3		3
52,53,54		Общеразвивающие упражнения	3		3
55,56,57		Совершенствование техники стрельбы	3		3
58,59,60		Совершенствование техники стрельбы	3		3
61,62,63		Тактическая подготовка	3		3
64,65,66		Досуговые мероприятия	3		3
67,68,69		Досуговые мероприятия	3		3
70,71,72		Соревнования	3		3
73,74,75		Соревнования	3		3
76,77,78		Общеразвивающие упражнения	3		3
79,80,81		Упражнения для туловища, для ног	3		3
82,83		Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Правила судейства	2		2
84		Упражнения с сопротивлением	1		1
85,86,87		Упражнения с сопротивлением	3		3
88,89,90		Соревнования. <b>Промежуточная аттестация</b>	3		3
91,92,93		Общеразвивающие упражнения	3		3
94,95,96		Упражнения для туловища, для ног	3		3
97,98,99		Элементы гимнастики	3		3
100,101,102		Упражнения с сопротивлением	3		3
103,104,105		Разработка моделей тактики	3		3

		выполнения одиночного выстрела			
106,107,108		Разработка моделей тактики выполнения стрелковой серии	3		3
109,110,111		Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела	3		3
112,113,114		Моделирование соревновательных условий	3		3
115,116,117		Общеразвивающие упражнения	3		3
118,119,120		Упражнения для туловища, для ног	3		3
121,122,123		Элементы акробатики	3		3
124,125,126		Упражнения с сопротивлением	3		3
127,128,129		Общеразвивающие упражнения	3		3
130,131,132		Упражнения для туловища, для ног	3		3
133,134,135		Элементы гимнастики	3		3
136,137,138		Упражнения с сопротивлением	3		3
139,140,141		Разработка моделей тактики выполнения одиночного выстрела	3		3
142,143,144		Разработка моделей тактики выполнения стрелковой серии	3		3
145,146,147		Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела	3		3
148,149,150		Моделирование соревновательных условий	3		3
151,152,153		Общеразвивающие упражнения	3		3
154,155,156		Упражнения для туловища, для ног	3		3
157,158,159		Элементы акробатики	3		3
160,161,162		Упражнения с сопротивлением	3		3
163,164,165		Общеразвивающие упражнения	3		3
166,167,168		Упражнения для туловища, для ног	3		3
169,170,171		Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление	3		3
172,173,174		Упражнения с сопротивлением	3		3
175,175,177		Разработка моделей тактики выполнения одиночного выстрела	3		3
178,179,180		Разработка моделей тактики выполнения стрелковой серии	3		3
181,182,183		Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела	3		3
184,185,186		Соревнования. <b>Промежуточная аттестация</b>	3		3
187,188,189		Общеразвивающие упражнения	3		3
190,191,192		Упражнения для туловища, для ног	3		3
193,194,195		Элементы гимнастики	3		3
196,197,198		Упражнения с сопротивлением	3		3
199,200,201		Разработка моделей тактики	3		3



		выполнения одиночного выстрела			
202,203,204		Разработка моделей тактики выполнения стрелковой серии	3		3
205,206,207		Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела	3		3
208,209,210		Общеразвивающие упражнения	3		3
211,212,213		Упражнения для туловища, для ног	3		3
214,215,216		Соревнования, досуговое мероприятие	3		3
		Итого:	216	8	208
<b>3 год обучения</b>					
1,2,3		Введение. Инструктаж по ТБ. Теория и методика физической культуры и спорта	3	3	
4,5,6		Общая физическая подготовка. <b>Входной контроль</b>	3		3
7		Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
8,9		Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела	2		2
10,11,12		Моделирование соревновательных условий	3		3
13,14,15		Общеразвивающие упражнения	3		3
16,17,18		Упражнения для туловища, для ног	3		3
19,20,21		Элементы акробатики	3		3
22,23,24		Упражнения с сопротивлением	3		3
25,26,27		Общеразвивающие упражнения	3		3
28,29,30		Упражнения для туловища, для ног	3		3
31,32,33		Элементы гимнастики	3		3
34,35,36		Упражнения с сопротивлением	3		3
37,38,39		Разработка моделей тактики выполнения одиночного выстрела	3		3
40,41,42		Разработка моделей тактики выполнения стрелковой серии	3		3
43,44,45		Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела	3		3
46,47,48		Моделирование соревновательных условий	3		3
49,50,51		Общеразвивающие упражнения	3		3
52,53,54		Упражнения для туловища, для ног	3		3
55,56,57		Элементы акробатики	3		3
58,59,60		Упражнения с сопротивлением	3		3
61,62,63		Общеразвивающие упражнения	3		3
64,65,66		Упражнения для туловища, для ног	3		3
67,68,69		Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела	3		3

70,71,72		Моделирование соревновательных условий	3		3
73,74,75		Общеразвивающие упражнения	3		3
76,77,78		Упражнения для туловища, для ног	3		3
79,80,81		Элементы акробатики	3		3
82,83,84		Упражнения с сопротивлением	3		3
85,86,87		Судейская практика	3		3
88,89,90		Соревнования. <b>Промежуточная аттестация</b>	3		3
91,92,93		Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела	3		3
94,95,96		Моделирование соревновательных условий	3		3
97,98,99		Общеразвивающие упражнения	3		3
100,101,102		Упражнения для туловища, для ног	3		3
103,104,105		Элементы акробатики	3		3
106,107,108		Упражнения с сопротивлением	3		3
109,110,111		Общеразвивающие упражнения	3		3
112,113,114		Упражнения для туловища, для ног	3		3
115,116,117		Элементы гимнастики	3		3
118,119,120		Упражнения с сопротивлением	3		3
121,122,123		Разработка моделей тактики выполнения одиночного выстрела	3		3
124,125,126		Разработка моделей тактики выполнения стрелковой серии	3		3
127,128,129		Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела	3		3
130,131,132		Моделирование соревновательных условий	3		3
133,134,135		Общеразвивающие упражнения	3		3
136,137,138		Упражнения для туловища, для ног	3		3
139,140,141		Элементы акробатики	3		3
142,143,144		Упражнения с сопротивлением	3		3
145,146,147		Общеразвивающие упражнения	3		3
148,149,150		Упражнения для туловища, для ног	3		3
151,152,153		Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела	3		3
154,155,156		Моделирование соревновательных условий	3		3
157,158,159		Общеразвивающие упражнения	3		3
160,161,162		Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела	3		3
163,164,165		Моделирование соревновательных условий	3		3
166,167,168		Общеразвивающие упражнения	3		3
169,170,171		Упражнения для туловища, для ног	3		3

172,173,174		Элементы акробатики	3		3
175,175,177		Упражнения с сопротивлением	3		3
178,179,180		Общеразвивающие упражнения	3		3
181,182,183		Упражнения для туловища, для ног	3		3
184,185,186		Общая физическая подготовка. <b>Промежуточная аттестация</b>	3		3
187,188,189		Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела	3		3
190,191,192		Моделирование соревновательных условий	3		3
193,194,195		Общеразвивающие упражнения	3		3
196,197,198		Упражнения для туловища, для ног	3		3
199,200,201		Элементы гимнастики	3		3
202,203,204		Упражнения с сопротивлением	3		3
205,206,207		Судейская практика	3		3
208,209,210		Соревнования. <b>Итоговый контроль</b>	3		3
211,212,213		Тактическая подготовка. Работа над ошибками.	3		3
214,215,216		Досуговые мероприятия. Итоговое занятие	3		3
		<b>Итого:</b>	216	4	212
		<b>Всего:</b>	648	30	618

## Приложение 2

### Оценочные материалы Содержание контроля 1 год обучения Входной контроль

**Форма:** комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовленности учащихся.

1. Челночный бег (3 x 10 м). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10- метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

2. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя. Тест проводят в спортивном зале.

3. Подтягивания на перекладине. Юноши выполняют тест из положения вис на перекладине хватом сверху, руки на ширине плеч. Девушки выполняют тест на низкой перекладине из положения вис с касанием ногами пола. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию.

Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

5. Подъем туловища из положения, лёжа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд;

6. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытываемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

7. Натяжение тетивы лука до касания подбородка в исходном положении стрелка «изготовка». Специальный скоростной тест. Натяжение производится от начала растяжения тетивы лука до подбородка, и обратно в исходное положение. Регистрируется максимальное количество натяжений лука за 20 секунд.

8. Непрерывное натяжение тетивы лука до касания подбородка. Специальный тест на выносливость. Тест выполняется в исходном положении стрелка «изготовка» без учета времени.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для входной, промежуточного, и итогового контроля юных лучников*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Нормативы					
		низкий		средний		высокий	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3 x 10 м, с, не более	10	10,5	9,7	10,3	9,6	10,1
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг, м, не менее	3,8	3,3	3,8	3,3	3,9	3,4
	Подъем туловища из положения лёжа на спине, раз, не менее	25	20	28	23	32	27
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз, не менее	12	10	15	13	18	16
	Прыжок в длину с места, см, не менее	130	120	140	125	150	135
	Прыжки через скакалку за 1 мин, раз, не менее	70	80	77	87	85	95
Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка, раз, не менее	–	–	10	8	12	10

**Промежуточная аттестация за первое полугодие 1 – го года обучения**

**Форма: тестирование.**

**Тест по теории и методике физической культуры и спорта**

1. Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2. Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх:

- а) только свободные греки мужчины;
- б) греки мужчины и женщины;
- в) только греки мужчины;
- г) все желающие.

3. Факел олимпийского огня современных игр зажигается.

- а) в Спарте;
- б) у горы Олимп;
- в) в Олимпии;
- г) в Афинах.

4. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения звучит так:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Главное не победа, а участие»;
- в) «О спорт – ты мир»;
- г) «Ум, честь и слава».

5. В честь афинского воина Филипидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами в античные времена, во время современных игр Олимпиады проводятся соревнования в

- а) плавании;
- б) борьбе;
- в) марафоне;
- г) гимнастике.

**Ответы: 1- а); 2 – а); 3 – в); 4 – а); 5 – в).**

6. Физическая культура-это: ... **(часть человеческой культуры);**

7. Физическая подготовленность характеризуется:.... **(уровнем развития физических качеств);**

8. Основными показателями физического развития человека являются:...**(антропометрические характеристики человека);**

9. Что понимается под закаливанием: ..... **(приспособление организма к воздействиям внешней среды);**

10. Что называется осанкой:...**(привычная поза человека в вертикальном положении);**

11. *Показатели Параметры*

1. Физического развития; а) Быстрота;
2. Физической подготовленности; б) Частота сердечных сокращений
3. Функциональной подготовленности; в) Окружность грудной клетки;

**Ответы: 1 – в; 2 – а; 3 – б.**

12. 1. Физическая культура; а) Уровень развития физических качеств;
2. Физическая подготовленность; б) Часть человеческой культуры;
3. Физическое развитие человека; в) Антропометрические характеристики человека

**Ответы: 1 – б; 2 – а; 3 – в.**

13. 1. Главной причиной нарушения осанки является:
2. Чем характеризуется утомление:
3. Что понимается под закаливанием:  
а) слабость мышц;  
б) временным снижением работоспособности организма;  
в) приспособление организма к воздействиям внешней среды.

**Ответы: 1 – а); 2 – б); 3 – в.**

14. 1. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости
2. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе
3. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- а) выносливость;
- б) гимнастика;
- в) подвижные и спортивные игры.

**Ответы: 1 – б); 2 – а); 3 – в).**

15. 1. Укажите количество игроков волейбольной команды: а) 5;
2. Укажите количество игроков баскетбольной команды: б) 11;
3. Укажите количество игроков футбольной команды: в) 6

**Ответы: 1 – а); 2 – в); 3 – 11.**

16. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики:

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости.
3. Потягивания.
4. Бег с переходом на ходьбу.
5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов.
6. Прыжки.
7. Поочередное напряжение и расслабление мышц.
8. Бег в спокойном темпе;

**Ответы: 3,7,5,8,1,2,6,4.**

17. В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в основной части урока, посвященного ОФП.

1. Сила. 2. Быстрота. 3. Гибкость. 4. Выносливость.

**Ответы: 2,3,1,4.**

18. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультминутки.

1. Приседания, прыжки, бег переходящие в ходьбу. 2. Упражнения в расслаблении мышц туловища, рук, ног. 3. Упражнения на точность и координацию движений. 4. Упражнения в подтягивании, профилактика нарушений осанки. 5. Упражнения в растягивании мышц туловища, рук, ног. 6. Дыхательные упражнения. 7. Упражнения махового характера. Для различных мышечных групп.

**Ответы: 4,5,7,1,6,2,3.**

19. Для проведения самостоятельных занятий надо:

1. Изучение техники. 2. Контроль полученных умений и навыков. 3. Закрепление материала. 4. Подготовка организма (разминка). 5 Совершенствование. 6. Снижение нагрузки и переход на отдых. 7. Самооценка результатов своей деятельности на занятиях.

**Ответы: 4,1,3,5,2,6,7.**

20. Состояние здоровья обусловлено:

а) условиями производственного труда;

**б) образом жизни;**

в) уровнем здравоохранения;

г) отсутствием болезней.

**БАЛЛЫ:** \_\_\_\_\_

24- 25 б – высокий уровень

18 -23 б – средний уровень

13 – 17 б – низкий уровень

Приложение 4

### Промежуточная аттестация за второе полугодие 1 – го года обучения.

**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

	Низкий уровень количество очков	Средний уровень количество очков	Высокий уровень количество очков
	Учащиеся 9 -11 лет, дистанция до 12 метров		
1 год обучения	до 99	100 - 130	131 и больше
	Учащиеся 12-14 лет, дистанция 12 - 18 метров		
1 год обучения	до 110	111 -140	141 и больше
	Учащиеся 15-17 лет, дистанция 12 – 18 метров		
1 год обучения	до 120	121 - 150	151 и больше

Приложение 5

### 2 год обучения

#### Входной контроль

**Форма: комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.**

1. Челночный бег (3 x 10 м). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10- метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

2. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя. Тест проводят в спортивном зале.

3. Подтягивания на перекладине. Юноши выполняют тест из положения вис на перекладине хватом сверху, руки на ширине плеч. Девушки выполняют тест на низкой перекладине из положения вис с касанием ногами пола. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию.

Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

5. Подъем туловища из положения, лёжа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд;

6. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

7. Натяжение тетивы лука до касания подбородка в исходном положении стрелка «изготовка». Специальный скоростной тест. Натяжение производится от начала растяжения тетивы лука до подбородка, и обратно в исходное положение. Регистрируется максимальное количество натяжений лука за 20 секунд.

8. Непрерывное натяжение тетивы лука до касания подбородка. Специальный тест на выносливость. Тест выполняется в исходном положении стрелка «изготовка» без учета времени.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для входной, промежуточного, и итогового контроля юных лучников*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Нормативы					
		низкий		средний		высокий	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3 x 10 м, с, не более	10	10,5	9,7	10,3	9,6	10,1
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг, м, не менее	3,8	3,3	3,8	3,3	3,9	3,4
	Подъем туловища из положения лёжа на спине, раз, не менее	25	20	28	23	32	27



	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз, не менее	12	10	15	13	18	16
	Прыжок в длину с места, см, не менее	130	120	140	125	150	135
	Прыжки через скакалку за 1 мин, раз, не менее	70	80	77	87	85	95
Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка, раз, не менее	–	–	10	8	12	10

Приложение 6

**Промежуточная аттестация за первое полугодие 2 – го года обучения.**

**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

	Низкий уровень количество очков	Средний уровень количество очков	Высокий уровень количество очков
	Учащиеся 9 -11 лет, дистанция до 12 метров		
2 год обучения	до 120	121 - 150	151 и больше
	Учащиеся 12-14 лет, дистанция 12 - 18 метров		
2 год обучения	до 130	131 - 160	161 и больше
	Учащиеся 15-17 лет, дистанция 12 – 18 метров		
2 год обучения	до 140	141 - 180	181 и больше

Приложение 7

**Промежуточная аттестация за второе полугодие 2 – го года обучения.**

**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

	Низкий уровень количество очков	Средний уровень количество очков	Высокий уровень количество очков
	Учащиеся 9 -11 лет, дистанция до 12 метров		
2 год обучения	до 130	131 - 160	161 и больше

	Учащиеся 12-14 лет, дистанция 12 - 18 метров		
2 год обучения	до 140	141 - 170	171 и больше
	Учащиеся 15-17 лет, дистанция 12 – 18 метров		
2 год обучения	до 150	151 - 180	181 и больше

Приложение 8

### 3 год обучения Входной контроль

**Форма: комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.**

1. Челночный бег (3 x 10 м). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10- метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

2. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя. Тест проводят в спортивном зале.

3. Подтягивания на перекладине. Юноши выполняют тест из положения вис на перекладине хватом сверху, руки на ширине плеч. Девушки выполняют тест на низкой перекладине из положения вис с касанием ногами пола. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию.

Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

5. Подъем туловища из положения, лёжа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд;

6. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

7. Натяжение тетивы лука до касания подбородка в исходном положении стрелка «изготовка». Специальный скоростной тест. Натяжение производится от начала растяжения тетивы лука до подбородка, и обратно в исходное положение. Регистрируется максимальное количество натяжений лука за 20 секунд.

8. Непрерывное натяжение тетивы лука до касания подбородка. Специальный тест на выносливость. Тест выполняется в исходном положении стрелка «изготовка» без учета времени.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для входной, промежуточного, и итогового контроля юных лучников*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Нормативы		
		низкий	средний	высокий

		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3 x 10 м, с, не более	10	10,5	9,7	10,3	9,6	10,1
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг, м, не менее	3,8	3,3	3,8	3,3	3,9	3,4
	Подъем туловища из положения лежа на спине, раз, не менее	25	20	28	23	32	27
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз, не менее	12	10	15	13	18	16
	Прыжок в длину с места, см, не менее	130	120	140	125	150	135
	Прыжки через скакалку за 1 мин, раз, не менее	70	80	77	87	85	95
Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка, раз, не менее	–	–	10	8	12	10

#### Приложение 9

### Промежуточная аттестация за первое полугодие 3 – го года обучения.

#### 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

	Низкий уровень количество очков	Средний уровень количество очков	Высокий уровень количество очков
	Учащиеся 9 -11 лет, дистанция до 12 метров		
3 год обучения	до 140	141 - 170	171 и больше
	Учащиеся 12-14 лет, дистанция 12 - 18 метров		
3 год обучения	до 150	151 - 180	181 и больше
	Учащиеся 15-17 лет, дистанция 12 – 18 метров		
3 год обучения	до 160	161 -190	191 и больше

### Промежуточная аттестация за второе полугодие 3 – год обучения.

**Форма: комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.**

1. Челночный бег (3 x 10 м). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10- метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

2. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя. Тест проводят в спортивном зале.

3. Подтягивания на перекладине. Юноши выполняют тест из положения вис на перекладине хватом сверху, руки на ширине плеч. Девушки выполняют тест на низкой перекладине из положения вис с касанием ногами пола. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию.

Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

5. Подъем туловища из положения, лёжа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд;

6. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

7. Натяжение тетивы лука до касания подбородка в исходном положении стрелка «изготовка». Специальный скоростной тест. Натяжение производится от начала растяжения тетивы лука до подбородка, и обратно в исходное положение. Регистрируется максимальное количество натяжений лука за 20 секунд.

8. Непрерывное натяжение тетивы лука до касания подбородка. Специальный тест на выносливость. Тест выполняется в исходном положении стрелка «изготовка» без учета времени.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

#### *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для входной, промежуточного, и итогового контроля юных лучников*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Нормативы					
		низкий		средний		высокий	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3 x 10 м, с, не более	10	10,5	9,7	10,3	9,6	10,1
Скоростно-силовые	Бросок набивного	3,8	3,3	3,8	3,3	3,9	3,4

качества	мяча 1 кг, м, не менее						
	Подъем туловища из положения лёжа на спине, раз, не менее	25	20	28	23	32	27
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз, не менее	12	10	15	13	18	16
	Прыжок в длину с места, см, не менее	130	120	140	125	150	135
	Прыжки через скакалку за 1 мин, раз, не менее	70	80	77	87	85	95
Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка, раз, не менее	–	–	10	8	12	10

## Приложение 11

### Итоговый контроль 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

	Низкий уровень количество очков	Средний уровень количество очков	Высокий уровень количество очков
	Учащиеся 9 -11 лет, дистанция до 12 метров		
3 год обучения	до 150	151 - 180	181 и больше
	Учащиеся 12-14 лет, дистанция 12 - 18 метров		
3 год обучения	до 160	161 - 190	191 и больше
	Учащиеся 15-17 лет, дистанция 12 – 18 метров		
3 год обучения	до 170	171 - 200	201 и больше

**Программа воспитания  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Стрельба из лука»  
Пояснительная записка**

Воспитательная деятельность объединения направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

**Цель программы** - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

- выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально-активных учащихся;
- развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно-патриотического воспитания, духовно-нравственных качеств, учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;
- формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;
- предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди учащихся;
- организация массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно - развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;
- организация работы с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;
- укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума.

Для реализации поставленных задач предусматриваются следующие формы воспитательной работы:

- участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, района, республики, России;
- проведение традиционных мероприятий, календарных и тематических праздников, конкурсов, экскурсий, походов, тематических занятий, бесед, акций и т.д.;
- организация профилактических мероприятий по противодействию проявлениям террористических угроз, по формированию культуры безопасного поведения, по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и т.д.;
- обеспечение оздоровления и занятости учащихся в каникулярный период;
- организация совместных досуговых мероприятий с родителями (законными представителями).

**Планируемые результаты**

**В результате реализации программы воспитания у учащихся будут сформированы такие качества как:**

- дисциплинированность, ответственность, самоорганизация;
- навыки творческого подхода к решению любых задач, в работе на результат;
- интерес к спорту и спортивному движению;
- умение выступать публично.

## Организация воспитательного процесса

№	Содержание деятельности	Виды и формы деятельности	Мероприятия
1	Развитие творческих способностей обучающихся, повышение их кругозора	Участие в творческой деятельности, выставках, конкурсах	Учебно-познавательные экскурсии, походы, поездки по РК и РФ
2	Формирование представлений о здоровом образе жизни и личной ответственности за собственное здоровье, профилактика вредных привычек, пропаганда занятий физкультурой и спортом.	Участие массовых спортивных мероприятиях. Соблюдение техники безопасности и требований к организации труда во время учебных занятий	Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России», «Кросс нации», «День здоровья».
3	Воспитание бережного отношения к природе, экологическом поведении, стремления к охране и восстановлению окружающей природной среды.	Организация и участие во всемирных и всероссийских экологических акциях. Соблюдение техники безопасности и требований к организации труда во время учебных занятий	Организация и участие в акциях приуроченные к м/н дням леса, воды, гор. Участие в экологической акции «Час Земли». Мероприятия ко дню защиты Земли
5	Духовно-нравственное развитие и воспитание детей, формирование ответственной гражданской позиции, интереса к общественной жизни, патриотизма	Участие во всероссийских акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка»	Мероприятия ко Дню Победы. Мероприятия к годовщине победы в Сталинградской битвы. Мероприятия ко дню полного снятия блокады Ленинграда
6	Формирование отношения к семье как основе российского общества и нравственным ценностям семейной жизни.	Организация совместных мероприятий с обучающимися и родителями. Применение различных форм работы с родителями: беседы, родительские собрания, дни открытых дверей и т.д.	Мероприятия к Новому году, Международному женскому дню, Дню защитников Отечества
9	Формирование детского коллектива, развитие самоуправления, лидерских качеств, умения принимать и отстаивать самостоятельные	Выборы старосты учебной группы, капитана команды для участия в соревнованиях, совместное обсуждение вопросов проведения занятий и	Участие в соревнованиях по стрельбе из лука

решения	тренировок, выполнение самостоятельных учебных задач	
---------	--	--

**Работа с родителями.** Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

**Целью** работы с родителями является формирование системы взаимодействия и сотрудничества с родителями для создания единого образовательного пространства.

**Задачи:**

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;
- повышение педагогической культуры и грамотности родителей;
- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

**Основными формами работы с родителями являются:**

- родительские собрания;
- анкетирование родителей;
- организация совместных мероприятий;
- индивидуальное консультирование, беседы;
- информационная и просветительская работа.

**Ежегодный план работы с родителями**

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	«Организация образовательной деятельности на учебный год»	Сентябрь
		Подготовка к Республиканским соревнованиям по стрельбе из лука	В течение года
		Подготовка к учебно-тренировочному походу	В течение года
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	Май
3.	Организация совместных мероприятий МОО «РЦДО» с. Корткерос, МОУ ООШ п. Визябож	Туристско - краеведческий слет	Сентябрь
		День здоровья	Октябрь
		Новогодняя гонка «Дед Мороз – Красный нос»	Декабрь
4.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях Ту	В течение года