

Управление образования Верхнетоемского муниципального округа

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Верхнетоемского муниципального округа  
«Верхнетоемский центр дополнительного образования»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО»  
протокол № 3 от 29 августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО»  
*Валева*  
О.Н. Валева  
«29» августа 2024 г.

## *Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа*

### *«Стрельба из лука»*

Срок реализации: 1 года

Автор – разработчик:  
*Трусова Алена Юрьевна*

с. Верхняя Тойма  
2024

## Пояснительная записка

Программа по спортивной стрельбе из лука для общеобразовательных школ в системе дополнительного образования подготовлена на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих работу спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ, а также результатов обобщения многолетнего передового опыта работы тренеров и анализа результатов научных исследований в области теории, методики, практики и истории стрельбы из лука.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Стрельба из лука» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта. Программа для 7,8,9,10 классов 2 часа в неделю

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация стрельбы из лука как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям стрельбы из лука.
4. Обучение технике стрельбы из лука.
5. Развитие физических способностей.
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

### Содержание программы ■

		Разделы подготовки		Этапы подготовки
Начальная подготовка		Учебно-тренировочное совершенствование		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Общая физическая подготовка	2	10	10
2.	Специальная физическая подготовка	2	10	10
3.	Технико-тактическая подготовка	16	23	23
4.	Теоретическая подготовка	4	7	7
5.	Психологическая подготовка	2	3	3

6.	Контрольно-переводные нормативы	2	5	5
7.	Контрольные соревнования	2	2	2
8.	Инструкторская и судейская практика	2	3	3
9.	Восстановительные мероприятия	2	5	5
<i>Общее количество, ч</i>		34	68	68

<b>Учебно-материальная база</b> <b>( необходимая)</b>	Наименование	Единицы измерения	Количество единиц
1	Щит для стрельбы	шт	1
2	Лук классический (в комплекте: рукоятка, плечи, тетива, прицел, кликер, плунжер, полочка, система стабилизаторов, подставка)	шт	6
3	Комплект стрел	шт	10
4	Колчан для стрел	шт	10
5	Электронный таймер	шт	1

Календарное тематическое планирование №	Тема занятия	кол-во часов	примечание
1	Из истории лука	1	<a href="https://ppt-online.org/1458776?ysclid=m0wp1v3e4g696375916">https://ppt-online.org/1458776?ysclid=m0wp1v3e4g696375916</a>
2	Из истории монгольского лука	1	<a href="https://ppt-online.org/1458776?ysclid=m0wp1v3e4g696375916">https://ppt-online.org/1458776?ysclid=m0wp1v3e4g696375916</a>
3	Из истории калмыцкого лука	1	<a href="https://ppt-online.org/1458776?ysclid=m0wp1v3e4g696375916">https://ppt-online.org/1458776?ysclid=m0wp1v3e4g696375916</a>
4	Техника безопасности при стрельбе из лука	1	<a href="https://ppt-online.org/785822?ysclid=m0wp33tra1564711661">https://ppt-online.org/785822?ysclid=m0wp33tra1564711661</a>
5	Классификация луков, деление луков	1	
6	Требования к стрелкам, принадлежности лучника	1	
7	Лук, его части, принадлежности	1	
8	Термины по технике стрельбы	1	
9	Термины по технике стрельбы	1	
10	Уход за материальной частью. Изготовление тетивы, подбор стрел	1	
11	Оперение. Изготовление и наклеивание	1	
12	Мишень. Стрельбища	1	

13	Колебание стрелы, тетивы, прогиб рукоятки	1
14	Элементы техники стрельбы. Надевание и снятие тетивы.	1
15	Установка стрелы на луке	1
16	Изготовка.	1
17	Виды стоек	1
18	Прицеливание. Схема прицеливания	1
19	Обработка выстрела	1
20	Управление дыханием	1
21	Стрельбища.	1
22	Физическая подготовка по стрельбе из лука	1
23	Физическая подготовка по стрельбе из лука	1
24	Физическая подготовка по стрельбе из лука	1
25	Правила соревнований по стрельбе из лука	1
26	Техническая подготовка	1
27	Техническая подготовка	1
28	Техническая подготовка	1
29	Физическая подготовка	1
30	Физическая подготовка	1
31	Техническая подготовка	1
32	Техническая подготовка	1
33	Ошибки при стрельбе	1
34	Физическая подготовка	1

итого часов

34