

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА



Дополнительная
общеобразовательная программа
кружка «Стрельба из лука»
Срок реализации Программы - 1 год
Возраст 9-12 лет

Составила: Карпенко Ольга Николаевна
Педагог дополнительного образования

Г. Городови́ковск
2025 – 2026 учебный год

Пояснительная записка

Стрельба из традиционного лука является старейшим искусством, которым владели наши предки. Глубокое изучение данного мастерства способствует воспитанию у подрастающего поколения чувства гордости за свой народ. Регулярные занятия стрельбой из лука формируют правильную осанку, развивают силу и координацию движений, учат сосредоточенности и концентрации на цели. Всё вышеперечисленное чрезвычайно полезно для воспитания морально и физически здорового человека.

Особенно важным в реализации данной программы является создание условий, благоприятствующих формированию патриотического сознания. Воспитание патриотизма – это важнейшая педагогическая задача нашего времени, а конкретно педагогов дополнительного образования. И чем глубже, полнее, ярче и содержательнее будут знания наших детей о родном крае, о его людях, тем более действенным скажутся они в формировании благородного нравственного чувства: интереса и любви к родному краю, глубокого уважения к патриотическим традициям земляков, республики и России в целом.

Отличительной особенностью стрельбы из лука, как вида спорта, является максимальная индивидуализация работы с обучающимися, что обусловлено необходимостью индивидуальной подгонки спортивного инвентаря, индивидуальными особенностями психики, биомеханики и тактильной чувствительности обучающихся. При организации работы необходимо учитывать и обеспечение безопасности обучающихся и окружающих во время тренировочных занятий и соревнований. Этим объясняется специфика организации тренировочного процесса.

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 (СанПиН 2.4.4.3172–14) (далее – СанПиН).

Программа для 3- 7 классов 4 час в неделю всего 144 часа (с 01.09.2025 – 31.05.2026 г)

Цель: гармоничное развитие физических, волевых и морально-этических качеств личности посредством занятий стрельбой из традиционного лука.

Задачи:**Предметные:**

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов стрельбы из традиционного лука
- обучение правилам поведения на занятиях
- обучение базовой техники стрельбы из традиционного лука

Метапредметные:

- развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное)
- приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности)
- развитие коммуникативных качеств
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков
- удовлетворение двигательной потребности

Личностные:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- создание условий для воспитания личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества),
- воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело;
- воспитание активной жизненной позиции, самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания.

Прогнозируемые результаты

По окончании первого года обучения обучающиеся знают:

- основы истории развития стрельбы из традиционного лука в стране;
- общие понятия и сведения о выстрелах, о правилах прицеливания, о разновидностях мишеней
- закономерности индивидуального развития человека, санитарно - гигиенические нормы, основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья, формы и средства организации самостоятельных занятий.

По окончании первого года обучения обучающиеся умеют:

- правильно стоять в стойке перед выстрелом
- пользоваться материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.);
- владеть произвольным расслаблением пальцев, удерживающих тетиву (выпуск);

Показать основные элементы техники выстрела из лука; оказывать помощь младшим в изучении материальной части оружия;

находить ошибки в действиях товарищей и помогать их исправлять; пропагандировать стрельбу из лука среди товарищей; выполнять отдельные элементы выстрела;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий на всех этапах обучения. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении занимающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать приобретенные умения и навыки для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями о развитии стрельбы из лука, технике и тактике стрельбы;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- коррекция телосложения, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно

принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- владение навыками при выполнении стрельбы

Содержание программы

	Разделы подготовки	Начальн ая подготов ка
		1-й год
1.	Общая физическая подготовка	20
2.	Специальная физическая подготовка	20
3.	Технико-тактическая подготовка	43
4.	Теоретическая подготовка	46
5.	Психологическая подготовка	5
6.	Контрольно-переводные нормативы	5
7.	Контрольные соревнования	2
8.	Инструкторская и судейская практика	2
9.	Восстановительные мероприятия	1
<i>Общее количество, ч</i>		144

Выбор тем теоретических и практических занятий во многом определяется задачами, которые нужно решить в данный период: подготовительный, соревновательный или переходный. Основная задача *подготовительного периода* - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит стрелку выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

Подготовительный период условно делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения спортсмена. В тренировках этого периода сокращается объем обще-развивающих упражнений в пользу специальных - стрелковых. Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях.

Основная задача соревновательного периода – стабилизировать результаты достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период.

Задача переходного периода – снять психологическое и физическое напряжение накопившееся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определённом объёме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны подготовки. Он имеет чёткую целевую направленность подготовить организм спортсмена к новому циклу.

**Календарное тематическое планирование
на 2025 -2026 учебный год**

Недельная нагрузка (час): 4

Режим работы (час): 2 раза по 2час

Количество часов: 144

Дата начала и окончание работы с 01.09.2025
по 31.05.2026 г.

№	Тема занятия	кол-во часов	примечание
1	Из истории лука	1	
2	Из истории монгольского лука	2	
3	Из истории калмыцкого лука	2	
4	Техника безопасности при стрельбе из лука	5	На каждом занятии
5	Классификация луков, деление луков	8	
6	Требования к стрелкам, принадлежности лучника	7	
7	Лук, его части, принадлежности	5	
8	Термины по технике стрельбы	6	
9	Термины по технике стрельбы	5	
10	Уход за материальной частью. Изготовление тетивы, подбор стрел	5	
11	Оперение. Изготовление и наклеивание	8	
12	Мишень. Стрельбища.	8	
13	Колебание стрелы, тетивы, прогиб рукоятки	10	
14	Элементы техники стрельбы. Надевание и снятие тетивы.	10	
15	Установка стрелы на луке	5	
16	Изготовка.	5	
17	Виды стоек	9	
18	Прицеливание. Схема прицеливания	5	
19	Обработка выстрела	5	
20	Управление дыханием	5	
21	Стрельбища.	1	
22	Физическая подготовка по стрельбе из лука	5	
23	Физическая подготовка по стрельбе из лука	5	
24	Физическая подготовка по стрельбе из лука	5	

25	Правила соревнований по стрельбе из лука	2	
26	Техническая подготовка	2	
27	Техническая подготовка	2	
28	Техническая подготовка	2	
29	Ошибки при стрельбе	2	
30	Физическая подготовка	2	
	итого часов	144	

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

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

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на словесные, наглядные и специфические (практические).

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер в процессе общения со стрелками в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает спортсменам необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые в стрельбе из лука, весьма разнообразны. К ним относятся:

грамотный в методическом смысле показ различных упражнений, отдельных элементов техники выстрела и выстрела в целом, который обычно проводит

тренер или квалифицированный стрелок, показ (в сочетании с объяснением) различных элементов материальной части оружия и экипировки и т.д.;

демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения выстрела тем или иным стрелком в различных ситуациях, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.;

применение различных световых, звуковых, механических и электронных устройств, сообщающих информацию спортсмену и тренеру о параметрах движения, о состоянии различных систем организма стрелка, обеспечивающих реализацию прицельного выстрела из лука, об изменении положения средней точки попадания и о необходимости внесения корректив в прицельные устройства и т.д.

Методы практических упражнений ('специфические') принято условно подразделять на:

методы, преимущественно направленные на овладение основами техники выполнения выстрела из лука, а затем на ее совершенствование;

методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств стрелка из лука.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и применяются в непрерывном единстве, обеспечивая, таким образом, эффективное решение задач, связанных с ростом спортивного мастерства.

Широкий арсенал и разнообразие физических нагрузок, характерных для второй группы методов, обеспечивают не только развитие специальных физических качеств, но и совершенствование технико-тактического мастерства и психических качеств стрелка. Специфические методы тренировки характеризуются особенностями избирательного способа нагрузки и способами общей регламентации деятельности.

Нагрузка определяется объемом и интенсивностью выполняемой работы. Нагрузка может быть стандартной или переменной, иметь непрерывный или интервальный характер. Отдых как обязательный элемент

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

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

Методы строго регламентированных упражнений подразделяются на: Методы стандартно-интервального упражнения (сюда входят и методы повторного упражнения).

Методы переменного-интервальных упражнений:

- а) метод прогрессирующего упражнения;
- б) метод нисходящего упражнения;
- в) метод варьирующего упражнения.

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

Приведем несколько примеров.

Стрелок выполняет шесть удержаний натянутого лука в ходе подготовки. Мушка прицела на мишени. Каждое удержание длится 5 с, а интервал отдыха между удержаниями - 5 с.

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

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

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

В первом и втором примерах в каждой серии каждая пауза отдыха длится стандартное время - 5, 10, 15 с. Она очень мала, так как в течение этого времени работоспособность не восстанавливается, поэтому она называется жестким интервалом отдыха.

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

В четвертом примере время отдыха (1 мин) позволяет выполнить тренировочное задание на стадии суперкомпенсации (сверхвосстановления). Этот эффект связан с максимизирующими интервалами отдыха).

В методах переменного-интервального упражнения время удержания натянутого лука с каждым подъемом может увеличиваться (5, 10, 15с и т.д.) или уменьшаться. Метод с увеличением времени называется методом прогрессирующего упражнения, а с уменьшением (15, 10, 5 с)-методом нисходящего упражнения. Возможна и комбинация временных параметров по удержанию лука. Такой метод называется методом варьирующего упражнения.

Каждый из трех методов может применяться с ординарным, жестким или максимизирующим интервалом отдыха.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Игровая деятельность требует от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Игровой метод - это метод комплексного совершенствования физических и психических качеств стрелка из лука, функциональных возможностей организма, двигательных умений и навыков. Его применение помогает развитию нравственных качеств личности, способствует формированию оптимального психоэмоционального состояния, необходимого стрелку в процессе тренировок и соревнований. В стрельбе из лука используются такие игровые виды деятельности, как футбол, баскетбол, гандбол, различные беговые эстафеты и т.д.

Для развития и совершенствования специализированных качеств в стрельбе из лука применяются специальные стрелковые игры: «Дуэль», «Риск», «Выбывание», «Ипподром» и др.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. По ряду признаков он совпадает с игровым. Соревновательный метод предусматривает использование стрелковых игр с конкретно направленными заданиями (стрельба на лучшую технику, тактически грамотная организация отдельного выстрела, серии выстрелов, всей стрельбы в целом, умение оптимизировать свое психоэмоциональное состояние и т.д.), контрольные, классификационные и отборочные стрельбы, официальные и полуофициальные прикидки.

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать цели и задачи, поставленные перед стрелком, этапы и периоды подготовки, их квалификацию, уровень технико-тактической, физической и особенно психической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия на организм стрелков из лука особенно широко используется при работе с квалифицированными хорошо подготовленными спортсменами.

Специфические методы тренировки используются для совершенствования всех сторон подготовленности стрелков из лука - физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической - и развитию их способности к быстрому восстановлению.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫСТРЕЛА ИЗ ЛУКА

В начале необходимо сформулировать цель предстоящей работы, т.е. представить ее конечный результат, определить, на каком уровне подготовленности должны находиться стрелки к окончанию периода, этапа подготовки, после каждой тренировки. Цель занятия должна соответствовать потребностям подготовки стрелка, быть достижимой, степень достижения цели должна быть определяемой. Цель представляет собой главный ориентир и критерий для отбора содержания, форм, методов и средств организации учебно-тренировочного процесса.

Основными методами начального обучения являются методы целостного и расчлененного упражнения. Их сущность состоит в том, что вначале стрелок из лука знакомится с техникой стрельбы в целом, затем разучивает отдельные элементы техники и после этого вновь изучает технику стрельбы в целом на более качественном уровне с учетом приобретенного опыта. Такая последовательность обучения применима в обучении стрельбе из классического лука. Естественно, что при начальном обучении параметры материальной части оружия (сила натяжения лука, вес, длина и т.д.) должны соответствовать физическим возможностям занимающихся, их антропометрическим особенностям.

Обучение технике стрельбы из лука можно условно подразделить на три этапа:

Первый этап. Обучение прицеливанию (как процессу), т.е. изучение изготовления, натяжения лука, управления дыханием, собственно прицеливания (совмещения прицельных приспособлений), последующее наведение и удержание оружия (лука) на мишени.

Второй этап. Обучение выполнению выпуска (спуска) отдельно от изготовления, а затем одновременно с ней.

Третий этап. Освоение прицеливания (как целостного процесса) и выполнения выпуска (спуска) тетивы, т.е. обучение технике выполнения прицельного выстрела из лука в целом.

В последующем наряду с совершенствованием выполнения отдельных элементов техники происходит совершенствование техники стрельбы в целом с одновременным развитием необходимых стрелку физических и психических качеств, а также тактических умений и навыков.

В начале, как правило, обучение технике выполнения выстрела проходит в облегченных условиях: отсутствуют временные ограничения для выполнения выстрела, стрельба ведется с коротких дистанций, интервалы отдыха позволяют стрелку полностью восстанавливать свою работоспособность и т.д. По мере овладения техникой стрельбы условия постепенно усложняются.

Лучшему усвоению действий стрелка способствует выполнение специально подобранных упражнений: натяжение и удержание лука, выполнение натяжений лука со стрелой со щелчком кликера, но без выпуска тетивы, стрельба с закрытыми глазами, стрельба на кучность, на совмещение средней точки попадания и т.д.

Последовательность освоения отдельного элемента выстрела из лука

При изучении отдельного элемента техники (изготовка, хват, натяжение лука, выпуск и т.д.) соблюдается определенная последовательность:

ознакомление с элементом техники, практическое разучивание его, закрепление и совершенствование элемента.

Каждый из этих этапов имеет свою задачу, содержание, средства, методы, а также последовательно усложняющиеся ступени обучения.

Типовая последовательность освоения отдельного элемента

Ознакомление с элементом. Название элемента, объяснение назначения, неоднократный показ элемента в целом в замедленном, а затем в обычном темпе. Показ по частям с кратким объяснением.

Разучивание элемента. Медленное выполнение элемента в целом и по частям с уточнениями и исправлением ошибок. Выполнение в обычном темпе в целом и по частям с исправлением возникающих ошибок и неточностей. Выполнение элемента техники в постепенно усложняющихся условиях. Обеспечение вариативности выполнения выстрела в зависимости от условий стрельбы и индивидуализации техники в соответствии с особенностями стрелков.

Закрепление и совершенствование элемента (действия). Выполнение элемента отдельно и в сочетании с другими в условиях тренировочных и соревновательных стрельб. Закрепление навыка выполнения выстрела, обеспечение его индивидуализации и необходимой вариативности применительно к различным условиям.

Режим обучения. При обучении начинающих стрелков очень важно соблюдать определенные правила (положения).

Обязательно ставить перед спортсменами цель каждого конкретного занятия, этапа, периода подготовки.

Переходить к изучению последующего элемента техники выстрела (при условии непараллельного метода) только после освоения предшествующего. Начинать изучение нового элемента техники при благоприятном функциональном состоянии.

На каждом последующем занятии закреплять умения выполнения отдельных элементов.

Перерывы между отдельными выстрелами, сериями ограничивать временными интервалами, необходимыми для отдыха.

Сообщать регулярную срочную информацию о правильности выполнения элементов, действий.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

В зависимости от контингента занимающихся и уровня их подготовленности тренировка стрелков из лука может проводиться в форме групповых, индивидуальных или индивидуально-групповых занятий.

Групповое занятие является одной из основных форм проведения учебно-тренировочного процесса в коллективах физической культуры, спортивных школах, специализированных классах. Задачи, содержание занятия, методика его проведения определяются рабочим планом, учебной программой и учебным планом. Каждое занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит подготовка стрелков из лука к решению задач основной части занятия. Подготовительная часть включает в себя:

- 1) организационные моменты (построение, рапорт, объяснение задач занятия, подготовку материальной части оружия);
- 2) разминку (комплекс общеразвивающих и специальных упражнений).

В основной части занятия решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике и тактике стрельбы, развитием физических, моральных и специальных психических качеств, повышением уровня функциональной подготовленности.

В заключительной части занятия проводятся мероприятия (выполнение специальных упражнений для закрепления техники стрельбы, упражнений, направленных на коррекцию осанки, снятие излишнего физического и психического напряжения и т.п.), способствующие созданию у занимающихся относительно спокойного состояния и благоприятного эмоционального фона. После оценки качества усвоенного учебного материала дается домашнее задание, затем стрелки приступают к уборке помещения, разборке материальной части оружия.

Индивидуальная форма занятий, как правило, используется при работе со стрелками высокой и высшей спортивной квалификации. Однако она также широко используется при начальном обучении, когда закладываются основы техники выполнения выстрела из лука и контроль со стороны тренера должен быть на достаточно высоком уровне. Выполнить это требование в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах очень затруднительно в связи с большим количеством занимающихся и обязательным соблюдением мер безопасности. Поэтому часто применяется *индивидуально-групповая* форма проведения занятий, при использовании которой тренер, давая задание всей группе, особое внимание уделяет нескольким стрелкам. Иногда используется бригадный метод работы, предусматривающий подразделение одной группы на несколько небольших подгрупп, обучение в которых проводят помощники тренера.

Типы учебно-тренировочных занятий

В соответствии с характером задач каждый тип занятий (разминочное, учебное, тренировочное, ОФП и СФП, контрольное, модельное и т.д.) имеет свои специфические особенности. На начальном этапе подготовки занятия в основном имеют универсальный, комплексный характер. Смысл выделения отдельных типов занятий заключается в том, чтобы различные педагогические задачи решать не одновременно, а последовательно. Это значительно повышает эффективность проводимых занятий, а кроме того, улучшается возможность проведения самоконтроля, врачебно-педагогического и научно-методического контроля.

Разминочное занятие, проводимое перед тренировкой или соревнованием, имеет целью подготовить организм лучника к выполнению определенной физической и психической нагрузки, оптимизировать психоэмоциональное состояние.

В процессе учебного занятия происходит усвоение нового материала (изучение правил безопасности, материальной части оружия, экипировки, способов индивидуального подбора, отладки и подгонки его, теоретические основы внутренней и внешней баллистики и т.д.). Для учебных занятий характерно ограничение количества заданий с большим количеством повторений изучаемого материала.

Учебно-тренировочное занятие проводится с целью либо начального обучения, либо совершенствования техники, повышения уровня специальной выносливости и работоспособности, воспитания волевых качеств. При подготовке к соревнованиям тренировка является основным типом занятий с большой нагрузкой как по объему, так и по интенсивности.

Учебно-тренировочные занятия предусматривают также изучение новых элементов техники и совершенствование уже изученных. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) проводятся в течение всего годового цикла подготовки стрелка из лука, но их количество, величина нагрузки зависят от этапа подготовки. Они используются практически для спортсменов всех возрастных групп. Основной целью занятий по ОФП является оздоровление, закаливание, повышение уровня общей работоспособности, уменьшение излишнего напряжения мышц, участвующих в выполнении выстрела из лука.

Занятия по специальной физической подготовке (СФП) в основном направлены на развитие специализированных физических качеств, характерных для стрелка из лука. Большая часть средств СФП непосредственно связана с техникой и тактикой ведения стрельбы. Высокий уровень специальной физической подготовленности обеспечивает более быстрое и качественное формирование специализированных умений и навыков.

Подбор, последовательность и особенности выполнения специальных упражнений зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его подготовленности, этапа подготовки и конкретных задач, стоящих перед

стрелком.

Контрольные занятия проводятся с целью оценки усвоенных знаний, определения степени сформированности умений и навыков в технике и тактике стрельбы. Их проведение планируется в течение всего годичного цикла. Частота и направленность контрольных занятий зависят от I этапа подготовки. Они могут быть организованы как для всей группы лучников, так и для некоторых из них. На таком занятии контроль может осуществлять тренер, используя определенные тесты или инструментальные методики, либо сам спортсмен (самоконтроль).

Возможно совмещение этих двух форм контроля и проведение сравнений между регистрируемыми показателями.

Обязательными условиями контрольных занятий являются: предварительное установление сроков их проведения и сообщение об этом лучникам;

постановка перед лучниками конкретных педагогических задач;

определение четких требований к выполнению определенных упражнений;

установление однозначных критериев оценки;

четкая и грамотная организация занятия в целом.

Модельные занятия используются для создания на тренировке условий, в

большой или меньшей мере приближенных к соревновательным.

Они могут проводиться либо для всей группы, либо для одного или нескольких человек. Не рекомендуются многократные проведения занятий такого типа непосредственно перед соревнованиями (не более двух раз).

Восстановительные занятия проводятся с целью обеспечения наиболее полного физического и психического восстановления всех систем организма лучников. Для этого происходит снижение физических и психических нагрузок после большого объема проделанной работы. Снижение нагрузки происходит, как правило, за счет уменьшения объема и интенсивности. При двухразовой тренировке второе занятие может быть проведено в зале, на стадионе, в лесу. Спортивные подвижные игры можно сочетать с восстановительными мероприятиями и реабилитационными средствами (массаж, сауна, физиотерапия, специально направленные на восстановление сеансы психорегуляции и т.д.). Занятия должны проходить на положительном эмоциональном фоне с предоставлением занимающимся относительной самостоятельности.

Самостоятельные занятия могут проходить как в домашних условиях, так и в зале, тире, на стрельбище и т.п. Предварительно тренер формирует цель, задачи занятия, подбирает необходимые упражнения, рекомендует определенную последовательность их выполнения, построение занятия в целом. Хорошо организованные самостоятельные занятия развивают активность стрелка, повышают интерес к занятиям, улучшают самоконтроль. В зависимости от периода и задач подготовки, контингента занимающихся тренер выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия (учебно-тренировочные, модельно-контрольные и т.д.).

**Оборудование
Кружка «Стрельба из лука»**

№	Наименование	Кол-во
1	Блочный лук Кенетик	3
2	Стабилизатор длинный Авалон Карбон	3
3	Стабилизатор короткий Авалон Карбон	3
4	Отводящий Авалон	3
5	Полочка Авалон	3
6	Прицел Старк со скопом	3
7	Подставка Авалон	3
8	Релиз Авалон	3
9	Чехол для лука Авалон	3
10	Стрелы Эклипс в комплекте (12 трубок, 12 наконечников, 14 хвостовиков, 50 шт оперение)	1 комплект
11	Рукоятка Плечи тетива	6
12	Длинный стабилизатор	6
13	Прицел Авалон	6
14	Полочка Декут	6
15	Плунжер Картель	6
16	Колчан Авалон 2 трубки	6
17	Напальчник Картель	6
18	Крага	6
19	Нагрудник Авалон	6
20	Стрелы Джаз в комплекте (12 трубок, 12 наконечников, 25 хвостовиков, 50 шт оперение)	6
21	Лук (рукоятка, плечи)	3
22	Плунжер	3
23	Колчан (2 трубки)	3
24	Нагрудник	3
25	Напальчник	1
26	Крага	3
27	пулер	5
28	Стрелы	1 комп
29	Прицел (длинный)	3
30	Обмоточн. маш	1
31	Клей для стрел	1
32	Крага	1
33	Изолон блоки	40
34	Лук «Чумон»	1
35	Лук «Венгр»	1
36	Лук «ГЭСЭР»	1
37	Кольцевая войлочная мишень	1

Литература для педагога:

1. Немогаев В.В., Шилин Ю.Н. «Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания». – М.:ФИС, 1986
2. Тарасова Л.В. «Особенности развития организма юных стрелков в подростковом периоде» - М.: ВНИИФК, 2002
3. Шилин Ю.Н. «Техническая подготовка стрелков из лука» - М.:РГАФК,1998
4. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.
5. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. - М.: ФиС, 1971.
6. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М: РГАФК, 1995.
7. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980.
8. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС,1986.
9. Стрельба из лука: Программа для спортивных секций, коллективов физической культуры, спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства. -М.,1975.
10. Тарасова Л. В. Управление тренировочным процессом стрелков из лука. - Волгоград, 2004.
11. Тарасова Л.В., Ешеев В.Н., Шадрин ГЛ. Исследование физической подготовленности стрелков из лука. - М.: ВНИИФК, 2004.
12. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелков из лука. - М.: РГАФК, 1995.
13. Шилин Ю.Н. Техническая подготовка стрелков из лука. - М.: РГАФК, 1998.
14. Шилин Ю.Н. Тактическая подготовка стрелков из лука. - М.: РГУФК, 2005.

Дополнительная литература для обучающихся и родителей:

1. Вайиштейн Л.М. Стрелок и тренер.-М.: ДОСААФ, 1977.
2. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. -М.: РГАФК, 1997
3. Тарасова Л. В. Особенности развития организма юных стрелков в подростковом периоде. М.: ВНИИФК, 2002.
4. Шилин Ю.П., Лаптев А.П. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука. - М.: РГАФК, 1997.

Интернет-ресурсы:

1. https://www.championat.com/other/article-4169223-strelba-iz-luka-skolko-stoit-luk-skolko-stojat-zanjatija-kupit-luk.html?utm_source=copypaste
2. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/strelba-iz-luka/>
3. https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/strelba_luk
4. https://sportcalorie.ru/historia/strelba-iz-luka-vidy-i-pravila-sorevnovanij#Регламент_и_правила_олимпийского_турнира

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Во время занятий следует строго соблюдать правила безопасности при тренировочных занятиях на открытом воздухе и в зале:

При групповых занятиях стрельба может проводиться на различных дистанциях с общей или раздельной линией стрельбы. При стрельбе с общей линии расстояние между стрелками должно быть не менее 1 м. При стрельбе с раздельной линией стрельбы ширина разграничительной полосы, отделяющей одну дистанцию от другой, должна быть не менее 10 м.

При расстановке мишеней на площадке (в зале) следует придерживаться правила: более дальние дистанции находятся слева.

Ставить стрелу в тетиву можно тогда, когда зона мишеней и все пространство перед ними будет абсолютно свободно от людей.

Во время стрельбы не разрешается переходить площадку перед стреляющими.

Растягивать лук со стрелой разрешается только с линии стрельбы и в направлении мишеней.

Во время стрельбы (с растянутым луком) запрещается разговаривать с другими спортсменами или поворачиваться в сторону.

Окончив стрельбу необходимо отойти назад от линии стрельбы и дождаться, пока остальные лучники закончат стрельбу.

Идти к мишени разрешается только всем одновременно и только по сигналу руководителя стрельбы (тренера, инструктора, судьи). К мишени запрещается подходить всем одновременно, стрелы вынимаются по очереди.

Раздельная стрельба и раздельный подход разрешается только квалифицированным спортсменам (не ниже разряда взрослого) и при условии, что установлена разграничительная полоса, отделяющая одну дистанцию от другой (или одну мишень от другой), ширина которой не менее 10 м.

При подходе к мишеням и отходе от них можно двигаться только по прямой. Категорически запрещается стрелять в воздух, вверх.

При приближении к щиту нельзя толпиться или отвлекаться во избежание травмирования глаз. При извлечении стрел из щита следует придерживать щит одной рукой.

Нельзя передавать свой лук или стрелы кому бы то ни было – вы несете за них ответственность. **Во время соревнований участнику запрещается:**

- растягивать лук, находясь вне линии стрельбы;
- производить стрельбу без сигнала;
- во время опробования луков до начала соревнования на линии стрельбы растягивать лук со стрелой.

Меры безопасности в обращении с луком, стрелами и технике стрельбы:

Необходимо следить за тем, чтобы на луке не было трещин или расслоения материала. Нельзя пользоваться неисправным луком.

Хранить лук следует в специально оборудованных шкафах или чемоданах для транспортировки в разобранном виде.

Необходимо регулярно проверять тетиву – нет ли на ней перетершихся нитей, надрывов и потертостей в месте, предназначенном для хвостовой части стрелы.

Во избежание обрыва тетивы или перелома лука нельзя отпускать тетиву без стрелы. Не следует применять лук, который спортсмену не по силам.

Необходимо избегать использования стрел, имеющих трещины или расслоения (если стрелы пластмассовые или деревянные). Проверять стрелы нужно после каждой серии отстрела.

Необходимо пользоваться стрелами соответствующей длины для данного спортсмена. Нельзя стрелять слишком короткими стрелами.

Если стрела соскользнула с полочки во время растягивания лука, необходимо спокойно вернуться в исходное положение и начать снова, не следует подправлять стрелу пальцем и продолжать растягивать лук – стрела может сорваться.

Надо следить за тем, чтобы хвостовая часть стрелы не зажималась между пальцами, особенно во время отпускания тетивы.

При стрельбе необходимо всегда надевать защитную крагу на предплечье руки и напалец.

После окончания серии необходимо уйти с линии стрельбы и оставить лук за линией безопасности (5 метров назад от линии стрельбы)

1.1. Внимательно слушайте и выполняйте все команды (сигналы) тренера преподавателя, самовольно не предпринимайте никаких действий.

1.2. Запрещается заниматься с распущенными длинными волосами, в свободной одежде.

1.3. Не отвлекайтесь во время стрельбы. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который находится на линии стрельбы.

1.4. При ухудшении самочувствия, сильной усталости следует немедленно сообщить об этом тренеру.

1.5. Соблюдайте чистоту и порядок в местах проведения тренировочных занятий и соревнований. Ставя луки после окончания серии, оставляйте проходы для людей.

1.6. Выполняйте требования безопасности во время занятий. Помните, что спортивный лук является оружием, и соблюдение этих простых правил сохранит Вашу жизнь и здоровье.

Выполнение требований техники безопасности во время занятий обязательно для всех обучающихся и тренеров.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1.7. При возникновении неисправности в стрелковом оборудовании необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении плохого самочувствия сообщить тренеру-преподавателю.

1.8. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.9. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий

1.10. Проверить исправность стрелкового оборудования, пересчитать стрелы. Разобрать лук, убрать лук, стрелы и снаряжение в шкафы для хранения. Навести порядок.

1.11. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Расписание работы
кружка «Стрельба из лука»
на 2025- 2026 учебный год**

Понедельник	15.00-16.20
Среда	15.00-16.20