

Управление образования Артёмовского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 56 с углубленным изучением отдельных предметов»
(МАОУ СОШ № 56)
ИНН 6602003095 КПП 667701001
ул.Свободы, 82, г.Артемовский Свердловской области, 623782
тел. (34363) 57-156, 57-119; e-mail: myschool56@mail.ru

Принята на заседании
Педагогического совета МАОУ СОШ № 56
Протокол № 1 от 28.08.2025



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Стрельба из лука»
Возраст обучающихся: 7-17
Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:
Кананин Анита Амазаровна,
педагог дополнительного образования

г. Артемовский
2025

Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей 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.

Современный 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.

Программа «Стрельба из лука» разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Санитарных правил 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 281;
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2;
- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Приложения к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09–3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).

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 обучиться 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 7 – 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 – 34 часа за весь период обучения.

Сроки освоения программы – 1 год.

Возраст учащихся: 7-17 лет

Формы организации образовательного процесса.

Форма обучения – очная, групповая. В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, актированные 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 1 раз в неделю по 1 академическому часу (40 минут).

Цели и задачи программы

Цель программы:

Формирование двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- 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.

Развивающие:

- укрепление здоровья обучающихся; - привитию терпения и спокойствия; - развитию внимания и собранности.

Воспитательные:

- формирование у учащихся научного мировоззрения;
- формирование координационных функций;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию стрелков.

Содержание программы Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2.	Теория и методика физической культуры и спорта	12	4	8
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	5	-	5
4.	Техническая и тактическая подготовка	15	-	15
	Итого:	34	6	28

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

Содержание программы

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.

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).

Общая и специальная физическая подготовка

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.

Плаванье.

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.

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.

Техническая и тактическая подготовка

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 изготовки, 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 (изготовка, 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.

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.

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

Планируемые результаты

Ожидаемые личностные результаты: Обучающиеся получают возможность для формирования:

- волевых качеств: смелость и решительность, терпеливость, настойчивость, инициативность, дисциплинированность;
- познания окружающего мира;
- системы ценностных отношений к мировой и отечественной культуре, семье, окружающему миру;
- расширенного кругозора;
- уверенности и общей психической устойчивости;
- сосредоточенности в экстремальных условиях и быстрого принятия решений.

Ожидаемые метапредметные результаты:

Регулятивные: Обучающиеся научатся:

- в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей деятельности;
- понимать цель выполняемых действий;
- управлять своим вниманием;
- фиксировать и осмысливать особенности собственных работ;
- адекватно оценивать результаты своей деятельности, вносить корректировки в последующую работу;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Познавательные. Обучающиеся научатся:

- использовать различные источники информации в учебной деятельности;
- производить сравнение и классификацию по заданным критериям.

Коммуникативные. Обучающиеся научатся:

- допускать возможность существования различных точек зрения, в том числе, не совпадающих с собственной;
- участвовать в коллективном обсуждении и принятии решений;
- строить продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- воспринимать позицию других людей как партнёров в общении и совместной деятельности;
- учитывать мнения других в собственной работе.

Ожидаемые предметные результаты:

По окончании первого года обучения **Знать:**

- 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;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Уметь:

- осуществлять минимальный самоконтроль;
- освоить основные элементы техники выполнения выстрела;  выполнять необходимых действий по коррекции прицела;
- активно включаться в здоровый образ жизни.

Владеть навыками:

- 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;
- построения тренировочного процесса, владения средствами и методами спортивной тренировки в стрельбе из лука;
- самоконтроля в процессе тренировки и соревновательных выступлений.

2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

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 миши, 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/>

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 усвоение 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).

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 корректиры в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации

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;
- **итоговую аттестацию** 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 итоговую аттестацию, выдаётся Свидетельство организации.

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	Контрольно-измерительные материалы Критерии
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 в УМК 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 в УМК 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 в УМК 4

Учебно-методический комплекс

Календарно-тематический план

Раздел программы	Тема занятия	Всего кол-во часов	Кол-во часов Теория	Кол-во часов Практика
Введение. Инструктаж по ТБ		1	1	
Досуговое мероприятие		1		1
Общая физическая подготовка. Входной контроль		1		1
Оборудование и инвентарь для занятий стрельбой из лука		1	1	
Техническая подготовка. Специальная физическая подготовка		1		1
История зарождения Олимпийских игр, история возникновения стрельбы из лука как вида спорта.		1	1	
Общеразвивающие упражнения. Упражнения с сопротивлением		1		1
Техника и тактика стрельбы из лука		1	1	
Обучение основным элементам техники выполнения выстрела		1		1
Формирование и совершенствование тактического мышления		1		1
Упражнения для рук и плечевого пояса. Обучение прицеливанию		1		1
Участие в соревнованиях		1		1
Совершенствование техники стрельбы		1		1
Влияние физических упражнений и стрельба из лука на организм занимающихся		1	1	
Планирование спортивной тренировки. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.		1	1	
Промежуточная аттестация				

Участие в соревнованиях	1		1
Поход выходного дня	1		1
Наведение и удержание лука в плоскости выстрела	1		1
Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела	1		1
Проведение стрельбы в условиях изменения освещенности или введение звуковых помех	1		1
Общеразвивающие упражнения	1		1
Упражнения для туловища, для ног	1		1
Соревнования, досуговые мероприятия	1		1
Соревнования, досуговые мероприятия. Промежуточная аттестация	1		1
Соревнования, досуговые мероприятия	1		1
Соревнования, досуговые мероприятия	1		1
Совершенствование техники стрельбы	1		1
Спортивные игры. Эстафеты	1		1
Совершенствование техники стрельбы	1		1
Совершенствование техники стрельбы	1		1
Спортивные игры. Эстафеты	1		1
Совершенствование техники стрельбы	1		1
Кроссовая подготовка	1		1

Ведение дневника спортсмена. Совершенствование техники стрельбы	1		1
Итого:	34	6	28

Оценочные материалы

Содержание контроля

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 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 х 10 м, с, не более	10	10,5	9,7	10,3	9,6	10,1
Скоростносиловые 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 Филиппидиса, 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) времененным 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. Поочерёдное 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

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

Программа воспитания к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе спортивной направленности «Стрельба из лука»

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

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 укрепление 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).

Результатом воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого учащегося.

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.

Список литературы

Нормативно-правовые документы

- Федеральный Закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р; - Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 281;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2;
- Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п;
- Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы); - Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Устав МОО «РЦДО» с. Корткерос.

Литература для педагога

1. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков /Л.Д.Назаренко. - М., - 2001.- 332с

2. Сопов В.Ф. Условия психологической подготовки спортсмена к максимальному спортивному результату//Теория и практика психологической подготовки в современном спорте. Москкомспорт. Методическое пособие: М.: 2010. – С.6-56.
3. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: Учебное пособие /Ю.Н.Шилин, Е.Н.Белевич/ – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 280с.
4. Спортивная пулевая стрельба: Учебное пособие /Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова/ - М.: ТВТ Дивизион. 2012. – 319с.
5. 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.
6. 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
7. Тарасова Л. В. Управление тренировочным процессом стрелков из лука. - Волгоград, 2004.
8. Тарасова Л.В., Ешев В.Н., Шадрина ГЛ. Исследование физической подготовленности стрелков из лука. - М.: ВНИИФК, 2004.
9. Шилин Ю Н. Физическая подготовка стрелков из лука. - М.: РГАФК, 1995. 20.Шилин Ю.Н. Техническая подготовка стрелков из лука. - М.: РГАФК, 1998.
10. Шилин Ю.Н. Тактическая подготовка стрелков из лука. - М.: РГУФК, 2005.

Литература для учащихся:

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