ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«СШ «Олимп»
_____А.А.Акавов
Приказ от 30.12.2025 № 671

Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 26.12.2025 № 03

Рабочая программа
по виду спорта «стрельба из лука»

(составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»)

Этап спортивной подготовки:
начальной подготовки
(третий год обучения)
Возраст обучающихся:10-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель К.В. Андреева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп», разработанной в соответствии с:

- Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.27.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 №70223);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 №955 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (зарегистрирован Минюстом России 14.12.2022, регистрационный №71574);
- Приказом Минспорта России от 19.12.2022 №1266 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука».

Стрельба из лука – вид спорта, в котором производится стрельба из лука на точность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберет большее количество очков, согласно правилам соревнований.

Рабочая программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «стрельба из лука», спортивных дисциплин: классический лук и блочный лук.

Цели рабочей программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Основными задачами обучения в группе этапа начальной подготовки третьего года обучения являются: повышение уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности; изучение техники стрельбы из лука; применение тактических вариантов на соревнованиях; участие в спортивных мероприятиях; выполнение разрядных норм.

Объемы специальной физической и общей физической тренировочной нагрузки должны соответствовать планируемому уровню результата и иметь индивидуальные параметры, которые определяются на основе динамики объемов нагрузки и текущего состояния обучающегося.

Реализация рабочей программы на этапе начальной подготовки

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, обучение технике стрельбы из лука, теоретическую, тактическую подготовку.

Специфика организации обучения

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам: стрельба из классического лука и стрельба из блочного лука основаны на особенностях вида спорта «стрельба из лука» и его спортивных дисциплин. Дисциплины: стрельба из классического лука и стрельба из блочного лука очень близки, отличие заключается в длине дистанции до мишени в летнее время, размер десятки мишени в зимнее время и спортивном инвентаре.

Реализация рабочей программы осуществляется с учетом этапа начальной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план рабочей программы применятся для осуществления спортивной подготовки по всем дисциплинам.

Для зачисления на этап начальной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

Структура системы многолетней подготовки

Рабочая программа по виду спорта «стрельба из лука» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на этапе начальной подготовки третьего года обучения.

Возраст обучающихся в группе этапа начальной подготовки третьего года обучения 10-15 лет. Срок реализации рабочей программы на этапе начальной подготовки третьего года обучения один год.

При формировании группы учитывается специфика вида спорта и определяются следующие особенности: возрастные и гендерные особенности развития обучающихся; условия материально-технической базы при проведении учебно-тренировочных занятий, а также условий спортивных мероприятий; обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса.

Численный состав учебно-тренировочной группы, срок реализации программы, возраст обучающихся группы этапа начальной подготовки третьего года обучения

Этап спортивной подготовки	Срок реализации программы (лет)	Возраст обучающихся (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки, третий год обучения	1	10-15	12

Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на этапе начальной подготовки — двух часов. Недельная учебная нагрузка – 8 часов, общее количество часов в год – 416.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Объемы учебной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (третий год обучения)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час
Общая физическая подготовка	200
Специальная физическая подготовка	100
Спортивные соревнования	8
Техническая подготовка	67
Тактическая подготовка	15
Теоретическая подготовка	3
Психологическая подготовка	15
Контрольные мероприятия	2
Инструкторская практика	-
Судейская практика	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3
Восстановительные мероприятия	3
ВСЕГО	416

Для зачисления в группу этапа начальной подготовки, при наличии вакантных мест, с 01 по 20 декабря проводится индивидуальный отбор. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения программы способности в области физической культуры и спорта. Дополнительный индивидуальный отбор обучающихся может быть проведен в течение учебного года, при условии выполнения обучающимся необходимых контрольных нормативов, соответствующих этапу начальной подготовки, при наличии вакантных мест.

Зачисление обучающихся на обучение по программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям избранным

видом спорта и в результате успешно пройденного индивидуального отбора.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы:

- форма обучения – очная;
- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

Учебный план

Рабочая программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (в таблице).

Годовой учебно-тренировочный план для группы этапа начальной подготовки (третий год обучения)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	200	16	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17	16
Специальная физическая подготовка	100	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9
Спортивные соревнования	8	1	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1
Техническая подготовка	67	4:40	2:40	6:40	5	6	4:40	6:40	5:40	6:40	6:40	4:40	7
Тактическая подготовка	15	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	3	20′	20′	20′	-	-	20′	20′	20′	20′	20′	20′	-
Психологическая подготовка	15	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1
Контрольные мероприятия	2	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Восстановительные мероприятия	3	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-
ВСЕГО	416	34	32	36	34	34	34	36	36	34	36	34	36

Расписание учебно-тренировочных занятий на 2026 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
начальной подготовки третьего года обучения, 8 час/нед.	18.00-19.00	18.00-19.00	Выходной	18.30-20.00	18.00-19.00	Выходной	13.00-14.30 15.00-17.00

План воспитательной работы на 2026 учебный год

Цель – воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности. В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	май-август
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	ноябрь-декабрь

		- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	апрель-май
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	январь-февраль
2.3	Соблюдение требований техники безопасности	**Проведение занятий, бесед на темы:** - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на территории спортивного объекта; - соблюдение техники безопасности на водоемах	март
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта. Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации. Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований.	апрель-май

	Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	апрель-октябрь
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся	май-август

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (обучающиеся, тренер-преподаватель). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.
	2. Теоретическое занятие «Ценности	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-

	спорта. Честная игра»		спортивный отдел
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ноябрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Тренеру-преподавателю включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей).

Система контроля и зачетные требования

По итогам освоения программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы на этапе начальной подготовки:

повышать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

сохранять здоровье.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «стрельба из лука» (спортивных дисциплин).

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «стрельба из лука»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см. с расстояния 4 м. (пять попыток) Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			4	
2.2	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			10	
2.3	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			25	20
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,		

Методические указания по организации приема контрольных нормативов

Целью сдачи контрольных нормативов является оптимизация процесса подготовки обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Комплекс упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапе подготовки.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Результатом сдачи контрольных нормативов является контроль за уровнем общей физической и специальной физической подготовки обучающегося, перевод на следующий этап обучения.

Условия реализации Программы

Условия реализации Программы включают материально-технические условия.

Материально-технические условия

Для реализации этапа начальной подготовки предусматриваются требования к материально-техническим условиям: наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны) и (или) лукодрома; наличие комнаты хранения спортивного инвентаря; наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в таблице); обеспечение спортивной экипировкой; обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Спортивные дисциплины	
			«КЛ»	«БЛ»
			Количество изделий	
1.	Бинокль (кратность не меньше 12)	штук	3	3
2.	Динамометр для измерения силы лука	штук	1	
3.	Заколка для мишени	штук	40	
4.	Канат для ограждения площадки для стрельбы из лука	метр	300	
5.	Клей для оперения	штук	10	10
6.	Кликер для классического лука	комплект	12	-
7.	Колчан для стрел	штук	10	10

8.	Приспособление для проверки лука (специализированная линейка, линейка, циркуль, скоростимер, лазерный нивелир, вставки на плечи для центровки лука)	комплект	1	-
9.	Лента (веревка) для разметки стрельбища, ширина до 3 см (белый цвет)	метр	2500	
10.	Лук спортивный блочный, в сборе (лук блочный, система стабилизации, прицел, скоп, пип-сайт, полочка)	штук	-	10
11.	Лук спортивный классический, в сборе (рукоятка, плечи, плунжер, система стабилизации, прицел)	штук	10	-
12.	Медицинбол переменной массы (от 1 до 5 кг)	комплект	2	-
13.	Мишень разных диаметров	штук	240	
14.	Мяч баскетбольный	штук	1	
15.	Мяч волейбольный	штук	1	
16.	Мяч теннисный	штук	10	
17.	Мяч футбольный	штук	1	
18.	Наконечник для алюминиевых стрел	штук	120	120
19.	Наконечник для карбоновых стрел	штук	120	120
20.	Насос для накачивания мячей	штук	1	
21.	Нить для обмотки тетивы (катушка)	штук	4	-
22.	Нить для тетивы (бобина)	штук	4	-
23.	Обмоточная машинка для тетивы	штук	2	-
24.	Оперение для стрел	штук	450	450
25.	Пин для стрел	штук	240	240
26.	Подставка под блочный лук	штук	-	10
27.	Подставка под классический лук	штук	10	-
28.	Полочка для блочного лука	штук	-	20
29.	Полочка для классического лука	штук	20	-
30.	Релиз (размыкатель)	штук	-	10
31.	Рулетка металлическая 100 м	штук	1	
32.	Сетка заградительная (для улавливания стрел)	метров	80	80
33.	Скакалка гимнастическая	штук	10	
34.	Станок для намотки тетивы	комплект	1	
35.	Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	штук	50	
36.	Стойка для удержания щита	штук	12	12
37.	Стрелоулавливающий материал (прессованный пористый эластичный материал) из 5 блоков	комплект	30	30
38.	Стрела в сборе (трубка, наконечник, хвостовик, перья)	штук	120	120
39.	Табло с обратным отсчетом времени с четырьмя режимами и пультом управления, для стрельбы из лука	штук	1	-
40.	Тележка для перевозки щитов мишеней для стрельбы из лука	штук	2	
41.	Трубка алюминиевая для стрел	штук	120	120
42.	Трубка карбоновая для стрел	штук	120	120
43.	Флажок для указания направления при	штук	6	

	стрельбе из лука			
44.	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	240	240
45.	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	240	240
46.	Щит для стрельбы из лука	штук	6	6
47.	Эспандер двойного действия	штук	10	10
48.	Эспандер ленточный резиновый	штук	10	10
49.	Эспандер плечевой	штук	10	10