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:
высшего спортивного мастерства
Возраст обучающихся: от 19 до 43 года
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель В.Н. Андреев

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 16.12.2022, 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, совершенствование у обучающихся знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Основными задачами обучения в группе высшего спортивного мастерства являются: достижение максимального уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности; индивидуализация техники стрельбы из лука; реализация оптимальных тактических вариантов на спортивных соревнованиях; участие в официальных всероссийских соревнованиях; выполнение разрядных норм и

требований мастера спорта России.

Процесс обучения в группе высшего спортивного мастерства направлен на подготовку стрелков из лука к достижению максимально возможного для них спортивного результата. Объемы специальной физической и общей физической тренировочной нагрузки различной интенсивности должны соответствовать планируемому уровню спортивного результата и иметь индивидуальные параметры, которые определяются на основе динамики объемов нагрузки и текущего состояния спортсмена.

Реализация рабочей программы на этапе высшего спортивного мастерства

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

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 высшего спортивного мастерства. Годовой учебно-тренировочный план рабочей программы применятся для осуществления спортивной подготовки по всем дисциплинам.

Для зачисления на этап высшего спортивного мастерства 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 высшего спортивного мастерства.

Возраст обучающихся при реализации программы на этапе высшего спортивного мастерства 19 лет - 43 года. Срок реализации рабочей программы на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

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

соревнований; обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса.

Численный состав учебно-тренировочной группы, срок реализации программы, возраст обучающихся группы этапа высшего спортивного мастерства

Этап спортивной подготовки	Срок реализации программы (лет)	Возраст обучающихся (лет)	Наполняемость (человек)
Этап высшего спортивного мастерства	1	19-43	10

Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов. Недельная учебная нагрузка – 24 часа, общее количество часов в год – 1248.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Объемы учебной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	225
2.	Специальная физическая подготовка	374
3.	Спортивные соревнования	150
4.	Техническая подготовка	225
5.	Тактическая подготовка	57
6	Теоретическая подготовка	10
7.	Психологическая подготовка	57
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6
9.	Инструкторская практика	25
10.	Судейская практика	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	47
12.	Восстановительные мероприятия	47
Общее количество часов в год		1248

Для зачисления в группу этапа высшего спортивного мастерства, 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 высшего спортивного мастерства, и 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;
- работа по индивидуальным планам;
- 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 (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план для группы этапа высшего спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	225	19	19	19	19	19	18	18	18	19	19	19	19
Специальная физическая подготовка	374	31	32	32	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Спортивные соревнования	150	13	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	13
Техническая подготовка	225	17:23	10:33	20:33	14:29	20:30	19	27	27	14:43	20:43	12:43	20:23
Тактическая подготовка	57	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5
Теоретическая подготовка	10	1:37	27′	27′	31′	1:30	-	-	-	1:17	1:17	1:17	1:37
Психологическая подготовка	57	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5
Контрольные мероприятия	6	-	1	1	1	-	-	-	-	-	1	1	1
Инструкторская практика	25	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
Судейская	25	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2

практика													
Медицинские, медико-биологические мероприятия	47	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Восстановительные мероприятия	47	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ВСЕГО	1248	104	96	108	100	108	100	108	108	100	108	100	108

Расписание учебно-тренировочных занятий на 2026 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
высшего спортивного мастерства, 24 час/нед.	10.00-12.00 18.00-20.00	10.00-12.00 18.00-20.00	Выходной	10.00-12.00 19.00-21.00	10.00-12.00 18.00-20.00	09.00-13.00	09.00-13.00

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:**	ноябрь-декабрь

		- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - 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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта. Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации.	апрель-май

	символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований.	
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 юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	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 высшего спортивного	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

мастерства	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	(обучающиеся, тренер-преподаватель). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты. Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел

Система контроля и зачетные требования

По итогам освоения программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы на этапе высшего спортивного мастерства, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

сохранять здоровье.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида

спорта «стрельба из лука» (спортивных дисциплин), уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные звания).

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства 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	
			36	15
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	155
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Классическая планка. ИП лежа лицом вниз. Руки 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	мин	не менее	
			4	3
2.2	Растягивание лука до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.3	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			35	30
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

Методические указания по организации сдачи контрольных нормативов

Целью сдачи контрольных нормативов является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности 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.

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.

Условия реализации Программы

Условия реализации Программы включают материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

Материально-технические условия

Для реализации этапа высшего спортивного мастерства 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 (таблица); 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 стрельбе из лука	штук	6	
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