

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Среднее специальное училище (техникум) олимпийского резерва»
Забайкальского края (УОР)

Принята на заседании
тренерско-педагогического совета
Протокол от 20.05.2026.

«Утверждаю»

Директор УОР

В.Н. Карасев
Приказ № 20/2 от 20.05.2026.



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«стрельба из лука»

*Составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «стрельба из лука»
(утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 08 декабря 2025г. №1099)*

Номер код вида спорта – 0220005611Я

Этапы подготовки:

тренировочный этап – 5 лет;
совершенствование спортивного мастерства – не ограничивается;
высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Составители программы:

Колыжбаева Н.М. – инструктор-методист

Людофа Б.С. – тренер-преподаватель

Цырендашиева В.Ю. – тренер-преподаватель

г. Чита - 2026г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» ГПОУ «ССУ(т)ОР» Забайкальского края (далее Программа) составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука (Приказ Минспорта РФ №1099 от 08.12.2025г.) в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2021 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации и закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением главного санитарного врача РФ от 24.12.2020г. №44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20» раздел 6 – «Санитарно-эпидемиологические требования к представлению услуг в области спорта, организации досуга и развлечений»;
- нормативными документами Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации, Устава ГПОУ «ССУ(т)ОР» Забайкальского края (далее УОР).

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по стрельбе из лука отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных её этапах, отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно эстетических качеств, спортсменов;
- развитие физических качеств, лучников: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в стрельбе из лука;

- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в сборные команды Забайкальского края и России;
- организация профессиональной подготовки (подготовка тренеров-преподавателей и судей по стрельбе из лука).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по стрельбе из лука в УОР.

В программе определены пути организации и планирования учебно-тренировочной работы на разных её этапах, отбора и комплектования учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающихся. Отличительными особенностями данной программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку лучников.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. Выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов, званий Всероссийской единой спортивной квалификации в соответствии с требованиями по годам обучения.