

Муниципальная организация дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования» с. Койгородок

**Рекомендовано**

Методическим советом  
МОДО «ЦДО» с.Койгородок  
Протокол № 6 от 24.08.2023г.

**Утверждено**

Педагогическим советом  
МОДО «ЦДО» с.Койгородок  
Протокол № 7 от 24.08.2023г.

Ю.В.Лезликова

Приказ ОД № 48 от 24.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно- спортивной направленности

**«Три стрелы»**

(стрельба из лука)

Возраст детей: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень реализации - стартовый

**Составитель:**

Костенко Александр Васильевич,  
педагог дополнительного образования

с. Койгородок, 2023 г.

**Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной  
программы –  
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.

Сегодняшний 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 общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Три стрелы» (далее – программа) **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.

**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.

**Вид программы по уровню освоения:** стартовый (ознакомительный).

**Классификация программ на основе уровневой дифференциации**– одноуровневая.

**Адресат программы,** обучающиеся 11 – 16 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** – 1 год обучения – 108 часов, 9 месяцев, 27 недель.

**Формы организации образовательного процесса**– очная, групповая. В рамках программы предусмотрена организация самостоятельной работы обучающихся с целью реализации программы в 100% объеме (в случаях, предусмотренных Положением МОДО «ЦДО» с.Койгородок «Об использовании дистанционных образовательных технологий при реализации ДОП-ДОП») с последующим осуществлением текущего контроля педагогом дополнительного образования в формах, предусмотренных Программой.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:** Общее количество часов в год составляет 108 часов, 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 1 час по 45 минут. Всего часов в неделю 3.

**Особенности организации образовательного процесса** - состав группы – постоянный. Занятия групповые.

**Цель программы:** Формирование первоначальных знаний и умений у обучающихся в процессе овладения техникой стрельбы из лука.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- Познакомить обучающихся с техникой стрельбы из лука и её дальнейшее совершенствование;
- Формировать умения у обучающихся по владению техники стрельбы из лука;
- Вовлечь обучающихся в физкультурно - спортивную деятельность средствами стрельбы излука;
- Познакомить с правилами безопасной работы на занятиях, соревнованиях.

**Развивающие:**

- привитию терпения и спокойствия;
- развитию внимания и собранности.

**Воспитательные:**

- формирование координационных функций;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся.

### Содержание программы Учебный план

| №  | Наименование темы                              | Количество часов |          |            |
|----|--|------------------|----------|------------|
|    |  | Всего            | Теория   | Практика   |
| 1. | Введение                                       | 1                | 1        |            |
| 2. | Теория и методика физической культуры и спорта | 2                | 2        | -          |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка.     | 6                | 1        | 5          |
| 4. | Техническая и тактическая подготовка           | 80               | -        | 80         |
| 5  | Соревнования, досуговые мероприятия            | 20               | -        | 20         |
|    | <b>Итого:</b>                                  | <b>108</b>       | <b>3</b> | <b>105</b> |

### Содержание

#### 1. 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.

#### 2. 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).

### **3. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **а. 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. Плавание.

Лыжный спорт.

Спортивные игры. Эстафеты.

Входной контроль – сдача спортивных нормативов (Приложение в УМК 2). Используются упражнения, дающие оценку развития исходного уровня физических качества (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

#### **б. 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.

### **4. Техническая и тактическая подготовка**

## **а. 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.

## **в. 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.



## 5. 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 (Приложение в УМК 4).

### **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 коррективы 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, несовпадающих 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 программы**

**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 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.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Лук спортивный классический, в сборе 2шт

Стрела для лука спортивного, в сборе 12шт.

Мишень, 90шт.

Заколка для мишени, 12 шт.

Стрелковый щит, 2 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/](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 усвоению 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 коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

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 часть. 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.

### **Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации**

- **входящий контроль обучающихся.** Форма - сдача нормативов по физической подготовке;
- **промежуточную аттестацию** успеваемости обучающихся. Форма промежуточной аттестации – сдача нормативов по физической подготовке, тестирование по теории и методике физической культуры и сдача нормативов по стрельбе из лука;
- **итоговый контроль обучающихся** после освоения всего объема дополнительной общеразвивающей программы. Форма итогового контроля – сдача нормативов по стрельбе из лука.

| <b>Виды аттестации,сроки проведения</b> | <b>Цель</b>  | <b>Содержание</b>  | <b>Форма</b>                              | <b>Контрольно-измерительные материалы<br/>Критерии</b> |
|---|--|--|---|--|
| Входящий контроль.                      | Определить исходный уровень физической подготовленности учащихся | Для определения исходного уровня общей физической подготовки и тестируются физические качества учащихся: быстрота, скоростно – силовые качества, | Сдача нормативов по физической подготовке | Приложение в УМК 2                                     |

|                           |  |  |                                      |                    |
|---------------------------|--|--|--------------------------------------|--------------------|
|                           |  | выносливость<br>Б.   |                                      |                    |
| Промежуточная аттестация. | Определить уровень теоретической подготовленности учащихся.<br>Тема: теория и методика физическая культуры и спорта. | Минимальные сведения об основах спортивной тренировки, основные этапы развития олимпийского Движения и лучного спорта. | Тестирование                         | Приложение в УМК 3 |
| Итоговый контроль         | Определить уровень стрелковой подготовки   | Норматив сдаётся согласно правилам по виду спорта  | Сдача нормативов по стрельбе из лука | Приложение в УМК 4 |
|                           | учащихся   | «стрельба из лука», с учетом поправки на возраст учащихся.   |                                      |                    |

## Список литературы

### Программа составлена в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. № 3 «Об утверждении СанПиН 2.4.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий»;
- Приказом Министерства просвещения России от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом МОДО «ЦДО» с.Койгородок.

### Литература для педагога

1. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательных-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. Москомспорт. 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., Ешеев 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 обучающихся:**

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



## Календарный учебный график

| № п/п | Тема занятия  | Кол-во часов |   |   | Дата проведения занятия (план) | Дата проведения занятия (факт) |
|-------|---|--------------|---|---|--------------------------------|--------------------------------|
|       |   | всего        | т | п |                                |                                |
| 1     | Введение. Инструктаж по ТБ  | 1            | 1 |   |                                |                                |
| 2     | Оборудование и инвентарь для занятий стрельбой из лука                                      | 1            | 1 |   |                                |                                |
| 3     | История зарождения Олимпийских игр, история возникновения стрельбы из лука как вида спорта. | 1            | 1 |   |                                |                                |
| 4     | Общеразвивающие упражнения  | 2            |   | 2 |                                |                                |
| 5     | Упражнения с сопротивлением   | 2            |   | 2 |                                |                                |
| 6     | Техника и тактика стрельбы из лука  | 2            | 1 | 1 |                                |                                |
| 7     | Обучение основным элементам техники выполнения выстрела                                     | 2            | 1 | 1 |                                |                                |
| 8     | Упражнения для рук и плечевого пояса  | 2            | - | 2 |                                |                                |
| 9     | Принятие правильной стойки для стрельбы из лука   | 1            |   | 1 |                                |                                |
| 10    | Производство выстрела из лука в мишень 100X100 мм. С расстояния 10 м.                       | 1            |   | 1 |                                |                                |
| 11    | Производство выстрела из лука в мишень 100X100 мм. С расстояния 10 м.                       | 2            |   | 2 |                                |                                |
| 12    | Производство выстрела из лука в мишень 100X100 мм. С расстояния 10 м.                       | 2            |   | 2 |                                |                                |
| 13    | Производство выстрела из лука в мишень 100X100 мм. С расстояния 10 м.                       | 1            |   | 1 |                                |                                |
| 14    | Производство выстрела из лука в мишень 100X100 мм. С расстояния 10 м.                       | 2            |   | 2 |                                |                                |
| 15    | Производство выстрела из лука в мишень 100X100 мм. С расстояния 10 м.                       | 1            |   | 1 |                                |                                |
| 16    | Производство выстрела из лука в мишень 100X100 мм. С расстояния 18 м.                       | 2            |   | 2 |                                |                                |
| 17    | Производство выстрела из лука в мишень 100X100 мм. С расстояния 18 м.                       | 1            |   | 1 |                                |                                |
| 18    | Производство выстрела из лука в мишень 100X100 мм. С расстояния 18 м.                       | 2            |   | 2 |                                |                                |
| 19    | Производство выстрела из лука в мишень 100X100 мм. С расстояния 18 м.                       | 1            |   | 1 |                                |                                |
| 20    | Производство выстрела из лука в мишень 100X100 мм. С расстояния 18 м.                       | 2            |   | 2 |                                |                                |
| 21    | Производство выстрела из лука в мишень 100X100 мм. С расстояния 18 м.                       | 1            |   | 1 |                                |                                |



|    |  |   |  |   |  |  |
|----|--|---|--|---|--|--|
| 50 | Стрельба из лука в спортивную мишень 40X40 см. с 18 метров.    | 2 |  | 2 |  |  |
| 51 | Стрельба из лука в спортивную мишень 40X40 см. с 18 метров.    | 1 |  | 1 |  |  |
| 52 | Стрельба из лука в спортивную мишень 40X40 см. с 18 метров.    | 2 |  | 2 |  |  |
| 53 | Стрельба из лука в спортивную мишень 40X40 см. с 18 метров.    | 1 |  | 1 |  |  |
| 54 | Стрельба из лука в спортивную мишень 40X40 см. с 18 метров.    | 2 |  | 2 |  |  |
| 55 | Стрельба из лука в спортивную мишень 40X40 см. с 18 метров.    | 1 |  | 1 |  |  |
| 56 | Стрельба из лука в спортивную мишень 40X40 см. с 18 метров.    | 2 |  | 2 |  |  |
| 57 | Стрельба из лука в спортивную мишень 40X40 см. с 18 метров.    | 1 |  | 1 |  |  |
| 58 | Стрельба из лука в спортивную мишень 40X40 см. с 18 метров.    | 2 |  | 2 |  |  |
| 59 | Стрельба из лука в спортивную мишень 40X40 см. с 18 метров.    | 1 |  | 1 |  |  |
| 60 | Соревнования в стрельбе из лука, среди участников объединения. | 2 |  | 2 |  |  |
| 61 | Соревнования в стрельбе из лука, среди участников объединения. | 1 |  | 1 |  |  |
| 62 | Соревнования в стрельбе из лука, среди участников объединения. | 2 |  | 2 |  |  |
| 63 | Соревнования в стрельбе из лука, среди участников объединения. | 1 |  | 1 |  |  |
| 64 | Соревнования в стрельбе из лука, среди участников объединения. | 2 |  | 2 |  |  |
| 65 | Соревнования в стрельбе из лука, среди участников объединения. | 1 |  | 1 |  |  |
| 66 | Соревнования в стрельбе из лука, среди участников объединения. | 2 |  | 2 |  |  |
| 67 | Соревнования в стрельбе из лука, среди участников объединения. | 1 |  | 1 |  |  |
| 68 | Соревнования в стрельбе из лука, среди участников объединения. | 2 |  | 2 |  |  |
| 69 | Соревнования в стрельбе из лука, среди участников объединения. | 1 |  | 1 |  |  |
| 70 | Соревнования в стрельбе из лука, среди участников объединения. | 2 |  | 2 |  |  |
| 71 | Соревнования в стрельбе из лука, среди участников объединения. | 1 |  | 1 |  |  |
| 72 | Соревнования в стрельбе из лука, среди участников объединения. | 2 |  | 2 |  |  |