

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Забайкальский краевой центр физической культуры и спорта»**

**Методические основы подготовки высококвалифицированных
спортсменов по стрельбе из лука**

Методические рекомендации по вопросам подготовки спортсменов по стрельбе из лука

г.Чита
2021

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Забайкальский краевой центр физической культуры и спорта»**

Составитель:

Д.Б. Эрдынеева, тренер-преподаватель

ГУ ДО «ЗКЦФКиС»

Аннотация

Данные рекомендации предназначены для помощи специалистам спортивных школ в подготовке высококвалифицированных спортсменов по стрельбе из лука

Цель, задачи, средства и методы спортивной тренировки стрелка из лука

Начинать процесс подготовки стрелка из лука следует из постановки цели работы, т. е. определить его конечный результат, спрогнозировать уровень подготовки лучника к концу конкретного этапа подготовки и после каждого учебно-тренировочного занятия. Достижение результата, намеченной цели с минимальными затратами сил - главный итог учебно-тренировочного процесса. Цель процесса подготовки - это главный ориентир и критерий для отбора содержания, форм, методов и средств организации учебно-тренировочного процесса. Целью спортивной подготовки стрелка из лука является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленного спецификой лучного спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности. Основными задачами, решаемыми в процессе подготовки, являются следующие:

- освоение техники и тактики лучного спорта;
- обеспечение максимально возможного уровня развития двигательных качеств, используемых при выполнении основного двигательного действия в соревновательном упражнении лучника;
- достижение необходимого уровня развития функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в стрелковом упражнении;
- обеспечение должного уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- получение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности; приобретение соревновательной практики;

- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности стрелка.

Указанные задачи в наиболее общем виде определяют основные направления спортивной подготовки: техническую, тактическую, физическую, психологическую и интегральную. Разделение процесса подготовки на относительно самостоятельные направления упорядочивает представления о составляющих спортивного мастерства, позволяет в известной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления учебно-тренировочным процессом. Вместе с тем в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одно из этих направлений не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, определяющий достижение наивысших спортивных показателей. Следует отметить, что каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, обуславливает их уровень. Например, техническая подготовка спортсмена зависит от уровня развития двигательных качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности. Уровень проявления двигательных качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы при воздействии сбивающих факторов. Основными средствами спортивной подготовки стрелков из лука являются физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на становление и совершенствование мастерства спортсменов. Состав средств спортивной подготовки лучников определяется с учетом особенностей стрелкового упражнения, обусловленных спецификой стрельбы из спортивного лука. Физические упражнения как средство спортивной подготовки могут быть подразделены, по В.Н. Платонову, на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные,

соревновательные . К общеподготовительным обычно относятся упражнения, служащие базовому развитию функциональных систем организма стрелка. Они могут как соответствовать непосредственному стрелковому упражнению, так и находиться с ним в некотором противоречии. Например, игра в волейбол увеличивает силу сгибателей и разгибателей кисти, в то же время неспецифические для лучника ударные нагрузки, действующие на мелкие мышцы кистей рук, усиливают тремор, что является отрицательным фактором при стрельбе из спортивного лука. Вспомогательные упражнения определяются рядом двигательных действий, создающих базу для последующего становления и совершенствования спортивно-технического мастерства в стрелковом упражнении. Специально-подготовительные упражнения являются основными в системе тренировки квалифицированных стрелков и обычно включают элементы соревновательной деятельности и действия, сходные как по структуре, так и по характеру проявления физических качеств и деятельности функциональных систем организма. Соревновательные упражнения в стрельбе из лука определяются двигательными действиями, осуществляемыми в соответствии с правилами соревнований, т.е. непосредственно стрелковыми упражнениями. Только при помощи соревновательных упражнений достигаются достаточно высокие и рекордные результаты, и определяется уровень адаптационных возможностей спортсмена-лучника. Средства спортивной тренировки стрелков из лука разделяются по направленности воздействия. Так, следует выделять средства, связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности - физической, технической, тактической и т.д., а также направленные на развитие различных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости и др.) и повышение функциональных возможностей отдельных систем организма.

Типичные ошибки начинающих лучников и методические приёмы их исправления

Для создания правильного представления об изучаемом упражнении в стрельбе из лука чаще всего применяют принцип наглядности в обучении и методы объяснения и показа. Но, несмотря на образцовый показ и пояснение, занимающиеся не всегда понимают упражнения и часто допускают ошибки. Как подсказывает опыт работы с начинающими лучниками, намного улучшают наглядность и ускоряют процесс обучения приёмы непосредственного воздействия на обучаемого (через систему тактильных рецепторов). С опорой на это и были разработаны методические приёмы по исправлению наиболее типичных ошибок у начинающих стрелков из лука. Ошибки, связанные с неправильным положением туловища и ног.

Смещение тела во фронтальной плоскости.

1. Ошибка: неравномерное распределение веса тела на обе ноги. Это приводит к грубым ошибкам и ухудшает точность стрельбы. У подростков такое положение тела может привести к чрезмерным искривлениям позвоночника (сколиозу). Методический приём исправления: если вес тела перенесён на правую ногу, тренер, стоя позади лицом в затылок ученику, правую руку кладёт на бок ученика в подмышечную впадину, а левую - на левый бок под левую подмышечную впадину и лёгким надавливанием перемещает тело влево до необходимого положения. Если вес тела перемещён на левую ногу, то выполняется аналогичный приём, только движение руками тренер выполняет вправо.

2. Ошибка: смещение таза влево (вправо). Методический приём исправления: если вес тела перенесён на правую ногу и таз сместился вправо, тренер, стоя позади лицом в затылок ученику, левую руку кладёт на левый бок ученика в подмышечную впадину, а правую - на правый подвздошный гребень таза. Перемещение туловища осуществляется лёгким давлением рук навстречу друг другу. Если вес тела перенесён на левую ногу и таз сместился влево, то выполняется аналогичный приём, а руки перемещаются как при зеркальном показе.

Смещение тела в сагиттальной плоскости.

1. Ошибка: перенесение веса тела на пятки. Методический приём исправления: тренер, стоя позади ученика лицом в его затылок, кладёт правую руку между лопатками ученика, слегка надавливая на спину и наклоняя туловище обучаемого вперёд. При этом акцентируется внимание на необходимом оптимальном положении туловища.

2. Ошибка: отведение таза назад с одновременным прогибом спины и отклонением головы назад. Все мышцы туловища напряжены. Методический приём исправления: а) вначале исправляется положение верхней части туловища (прогиб в пояснице и наклон вперёд). Тренер, стоя позади, правую руку кладёт между лопатками ученика ближе к шее, а левую, проведя под левую руку обучаемого, - на грудь и движением рук навстречу друг другу (давление производить больше правой) исправляет ошибку; б) исправляется положение нижней части туловища. Левая рука тренера находится на животе ученика, правая - на крестцовом отделе таза. Придерживая правой рукой таз, тренер легко давит левой рукой на живот до тех пор, пока ученик не примет оптимальное положение. Второй приём не всегда необходим, так как обучаемый может принять оптимальное положение и после первого приёма.

3. Ошибка: большой прогиб в пояснице, приподнятая грудная клетка, мышцы туловища, в частности межрёберные, напряжены. Методический приём исправления: тренер, стоя позади, предлагает ученику принять изготовку с задержкой дыхания после выдоха, затем правую руку кладёт между лопаток пальцами вверх, левую (проводит под левой рукой обучаемого) - ладонью на грудь (пальцы горизонтально) в области мечевидного отростка грудины и лёгким движением рук навстречу друг другу исправляет положение тела. При этом акцентируется внимание на расслаблении грудных и межрёберных мышц.

Ошибки, связанные с неправильным положением левой руки.

1. Ошибка: излишние усилия при удержании пальцами рукоятки лука во время выстрела (подхватывание лука). Методические приёмы исправления: 1-й вариант - тренер, стоя позади ученика, снизу берёт левой

рукой четыре пальца левой кисти ученика, а правой - большой палец, разводит пальцы в стороны и легко удерживает их во время стрельбы; 2-й вариант - тренер, стоя позади ученика, левую руку держит ребром, не касаясь сгиба большого и указательного пальцев ученика, и препятствует захвату лука. При этом даётся указание не касаться пальцами руки тренера в момент выпуска.

2. Ошибка: левый локтевой сустав чрезмерно супинирован. Центр левого плечевого сустава намного выше линии стрелы («высокое плечо»). При этом возникает недостаточная опора на сустав, в результате чего затрачивается много сил на удержание лука. Исправляется одновременно неправильное положение локтевого и плечевого суставов. Методический приём исправления: тренер, стоя позади ученика, накладывает кисть правой руки сверху на его левый плечевой сустав, а кистью левой руки снизу захватывает локтевой сустав обучаемого. Одновременно слегка нажимает правой рукой вниз на плечевой сустав, а левой выполняет пронацию (вращение) локтевого сустава до положения оптимальной опоры удержания лука.

3. Ошибка: изменение линии упора левой руки. При этом лук сдвигается влево, а центр левого плечевого сустава - вправо. Методический приём исправления: тренер, стоя позади ученика, левой рукой снизу захватывает левый запястный сустав лучника. Во время выпуска стрелы тренер легко удерживает левую руку обучаемого, помогает исправить ошибку и сдерживает движение, изменяя линию упора.

4. Ошибка: уменьшение оптимального растяжения тетивы и одновременное движение лука вправо («складывание»). Методический приём исправления: тренер, стоя позади ученика, левой рукой препятствует движению левой руки ученика вправо.

Ошибки, связанные с неправильным положением правой руки.

1. Ошибка: отсутствие подчелюстной фиксации правой кисти перед дотягиванием стрелы и выпуском тетивы. Методический приём исправления:

1-й вариант - ученик держит лук левой рукой, правая свободно опущена вниз. Тренер находится справа от ученика, лицом к нему, левой рукой опирается о правое плечо обучаемого, а правой захватывает тетиву лука и производит правильную фиксацию под челюстью ученика, затем дотягивание и выстрел своей рукой. При этом старается передать правильные ощущения. 2-й вариант - тренер, стоя справа от ученика, лицом к нему, левой рукой легко поддерживает правый локоть лучника, несколько при подняв его относительно продольной оси, добиваясь плотного прилегания правой кисти ученика под челюстью. Положение высоты локтя зависит от индивидуального строения руки и челюсти обучаемого. 3-й вариант - тренер, стоя впереди лучника, лицом к нему, правой рукой снизу фиксирует кисть ученика под челюстью, легко прижимая кисть к его шее, и это же выполняет во время дотягивания и выстрела.

2. Ошибка: напряжённая правая кисть во время фиксации, согнутые пальцы во всех суставах (такое положение называется "гор сточкой"). Методический приём исправления: тренер, стоя впереди ученика, лицом к нему, накладывает снизу правую руку на правую кисть лучника (на пястные суставы) и, слегка сдавливая её, выравнивает и добивается оптимального положения. Вначале приём полезно выполнять без лука у зеркала, затем с резиновым жгутом.

3. Ошибка: неправильное положение локтя правой руки в горизонтальной плоскости относительно линии упора левой руки. Методический приём исправления: тренер, стоя лицом к правому боку ученика, берёт правой рукой снизу за плечо у локтевого сустава и тянет руку ученика во время дотягивания, помогая выполнить правильное движение локтем. Выстрелы вначале производятся без подчелюстной фиксации тетивы. В этом приёме лучник выполняет только захват тетивы пальцами правой руки; мышцы спины, которые производят удержание тетивы и дотягивание, полностью включены в работу. Основное усилие прилагает сам тренер.

4. Ошибка: неправильная работа группы мышц сгибателей или подключение ненужных мышц-антагонистов правой руки приводит к тому, что её локоть (во время и после выпуска стрелы) описывает траекторию вниз, вправо или назад. Методический приём исправления: тренер, стоя справа лицом к ученику, легко держит его за локоть во время прикладки, дотягивания и выпуска, помогая выполнять правильное движение локтя по траектории в направлении дотягивания. Тренер лишь легко касается локтя, как бы сопровождая его, передавая ощущения, характерные для правильной техники выстрела.

5. Ошибка: чрезмерное напряжение бицепса до и во время выпуска стрелы. Методический приём исправления: тренер, стоя позади справа лицом к ученику, касается снизу правой рукой бицепса обучаемого, словесными указаниями акцентирует внимание на необходимом расслаблении бицепса.

6. Ошибка: неправильное положение правой лопатки - нижний угол отведён в сторону от позвоночника (ошибка получается из-за неумения включать мышцы спины, необходимые для правильного удержания рукоятки лука). Методический приём исправления: 1-й вариант - тренер, стоя позади ученика лицом в затылок, правую руку накладывает на нижний угол правой лопатки обучаемого во время фиксации тетивы. Вращая кисть, поворачивает лопатку, приближая её нижний угол к позвоночнику и во время дотягивания и выпуска тетивы продолжает это движение. При этом обращается внимание ученика на ощущения, характерные для верного и неверного положения. Обучаемый должен почувствовать, что при верном положении лопатки сил как бы прибавилось. 2-й вариант - тренер, стоя позади ученика лицом в затылок, левую руку кладёт на угол правой лопатки ученика, а правую - на локоть его правой руки. Вращая левую кисть, он поворачивает лопатку до оптимального положения (нижний угол ближе к позвоночнику), одновременно второй рукой удерживая локоть при подчелюстной фиксации правой кисти лучника (при этом могут возникнуть небольшие болевые ощущения, поэтому необходимо заранее предупредить о них ученика). При

дотягивании и выпуске стрелы тренер вращает лопатку и помогает оптимальному движению правого локтя; 3-й вариант - тренер стоит перед учеником лицом к нему, ученик имитирует (без лука) правой рукой положение подчелюстной фиксации. Тренер правой рукой берёт пальцы правой руки ученика и удерживает их, а левую руку накладывает на его правый локоть и отводит от себя, растягивая мышцы предплечья. При этом правая лопатка ученика примет оптимальное положение.

Ошибки, связанные с неправильным положением головы.

1. Ошибка: неправильное положение головы - голова опущена, наклонена вправо, слишком влево или вниз - направо и т.п. Это не даёт возможности правильно произвести фиксацию правой кисти, выбрать оптимальное положение лица относительно тетивы и, соответственно, произвести правильное прицеливание. Методический приём исправления: тренер, стоя справа лицом к ученику, обеими руками берёт его за голову (ладони наложены на уши) и поворачивает или наклоняет её, приводя в оптимальное положение. При этом акцентируется внимание на необходимом запоминании ощущений, характерных для правильного положения.

2. Ошибка: втягивание головы, поднимание плеч при чрезмерном напряжении ромбовидной мышцы спины и дельтовидных мышц. При этом линия упора сильно искривлена относительно линии растяжения лука. Эти ошибки влияют на траекторию полёта стрелы. Методический приём исправления: 1-й вариант - тренер, стоя позади лицом в затылок ученику, накладывает обе ладони на дельтовидные мышцы по обе стороны головы обучаемого сверху, затем слегка надавливает руками вниз с одинаковым усилием. 2-й вариант - тренер, стоя позади левой руки обучаемого, кладёт левую руку снизу на локтевой сустав лучника, правую - сверху на левый плечевой сустав. Встречным лёгким движением рук (левая - вверх, правая - вниз) тренер «ставит» плечо ученика в правильное положение. При необходимости так же «ставится» и правое плечо, только при этом тренер меняет положение рук, т.е. левую руку кладёт на правый плечевой сустав, а

правую - под правый локтевой сустав. У начинающих лучников с недостаточно хорошей координацией движений исправлять эту ошибку необходимо поочередно, вначале положение левого, затем, если это необходимо, правого плечевого сустава. 3-й вариант - тренер, стоя позади ученика, кладёт ладони на ромбовидную мышцу лучника, слегка сдавливает её и даёт словесные указания о необходимости её расслабить. Все три варианта приёмов непосредственного воздействия полезно выполнять без лука, с резиновым жгутом.

3. Ошибка: упирание подбородком в тетиву в момент дотягивания. Это напрягает мышцы шеи. Повторение ошибки приводит к «рывку» или «складыванию» во время выпуска тетивы. Методический приём исправления: тренер, стоя впереди справа от ученика лицом к нему, проводит правую руку под правой рукой ученика и накладывает ладонь (четыре пальца вверх) на правую грудино-ключично-сосцевидную мышцу шеи обучаемого, четыре пальца левой руки упираются в затылок, а большой палец располагается ниже наружного затылочного выступа, кисть образует свод, который выполняет роль амортизатора. Это позволяет ученику понять, что во время дотягивания голова должна отходить назад. При этом тренер одновременно проверяет правой рукой степень расслабления груди но-ключично-сосцевидной мышцы. Полезно повторить несколько раз движение головы назад без лука в направлении дотягивания. К исправлению ошибок начинающих стрелков следует подходить творчески, учитывая индивидуальные особенности телосложения и восприятия. Дальнейшие исследования в этом направлении позволят выработать единство взглядов на методику обучения.

Цикловые учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс в школах высшего спортивного мастерства, училищах олимпийского резерва, детско-юношеских школах ведётся по установленным учебным планам, программам, а также по индивидуальным планам с учётом возраста, пола занимающихся, уровня их

подготовки. На основе рабочего плана для каждого учебно-тренировочного занятия составляется конспект. Ниже приводим примерный план построения цикловых учебно-тренировочных занятий по стрельбе из лука в группах начальной подготовки.

Занятие 1

Задачи занятия:

1. Изучить теоретический материал.
2. Учить стойке и технике изготовления лучника без лука.
3. Работать над общей физической подготовкой.

Подготовительная часть - 40 - 45 минут.

1. Сообщение теоретических сведений Беседа о пользе занятий физической культурой для здоровья занимающихся. Ознакомление с правилами соревнований по стрельбе из лука.

Упражнения на внимание: повороты направо, налево, кругом; по сигналу одну руку поднять вверх, другую опустить. Ходьба - обычная, на носках, на внутреннем и наружном сводах стопы, в полуприсяде и присяде, обычная в быстром темпе с пере ходом на ходьбу.

Общеразвивающие упражнения в движении

Упраж. 1. И.п. - руки на поясе. На каждый шаг руки в стороны вверх, в стороны вниз.

Упраж. 2. И.п. - о.с. На каждый шаг, приставляя ногу, наклон с касанием пола тыльной стороной кисти.

Упраж. 3. И.п. - руки впереди, кисти полусжаты в кулак. 1-4 - на каждый шаг круговые движения руками книзу, 5-8 - то же кверху.

Упраж. 4. И.п. - руки перед грудью. На каждый шаг - отведение рук в стороны.

Упраж. 5. И.п. - руки вверх в замок, ладонями наружу. На каж дый шаг - отведение рук назад.

Упраж. 6. И.п. - руки на поясе. Ходьба выпадами.

Общеразвивающие упражнения на месте

Упраж. 1. И.п. - ноги в основной стойке, руки согнуты перед грудью. 1-2 - отведение согнутых рук назад; 3-4 - то же прямыми руками.

Упраж. 2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - поворот туловища влево; 2 - и.п.; 3-4 - то же вправо.

Упраж. 3. И.п. - ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. 1-4 - круговые движения туловища влево; 5-8 - то же вправо.

Упраж. 4. И.п. - стойка ноги врозь шире плеч. 1 - руки вверх, голову назад; 2 - наклон вперед до касания пола руками; 3 - присед, руки вперед; 4 - и.п.

Упраж. 5. И.п. - упор лёжа, 1 - сгибая руки, правую ногу вверх, 2 - и.п.; 3-4 - то же с другой ноги.

Упраж. 6. И.п. - выпад правой ногой вперед, руки на поясе. На каждый счёт смена положения ног прыжком.

Упраж. 7. И.п. - упор лёжа. На каждый счёт сгибание и разгибание рук.

Основная часть - 35 - 40 минут.

2. Обучение стойке и технике изготовления лучника без лука (15 -20 минут) Со стойки и изготовления начинается обучение стрельбе из лука. Тренер-преподаватель при помощи рассказа и показа стойки лучника, удержания левой руки в рабочем положении и фиксации кисти правой руки под челюстью демонстрирует основы техники изготовления лучника без лука. Начинаящий спортсмен становится левым боком к линии мишеней на расстоянии 3-5 метров от щита, левую руку без лука поднимает вперед - в сторону, правую подводит подчелюсть. Левую руку и локоть правой удерживает в одной горизонтальной плоскости. Выполнив упражнение, занимающийся медленно опускает руки вниз. Повторить 15-20 раз. Занимающийся левой рукой удерживает оба конца резинового жгута, а образовавшуюся петлю захватывает ногтевыми фалангами указательного,

среднего и безымянного пальцев правой руки. Растягивая жгут, он отводит правый локоть назад, при этом кисть правой руки подводится под правый край челюсти. Повторить 15 - 20 раз. Лучник становится левым боком к зеркалу на расстоянии 3-5 метров и повторяет эти упражнения.

3. Общая физическая подготовка (8 -1 0 минут)

Упраж. 1. И.п. - ноги врозь на ширине плеч, мяч сверху. 1 - наклон туловища вправо; 2 - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону.

Упраж. 2. И.п. - ноги врозь на ширине плеч, мяч внизу. 1-2 - поднять мяч вверх; 3-4 - и.п.

Упраж. 3. И.п. - полуприсед в стойке ноги врозь шире плеч, мяч внизу. 1 - разгибая ноги, подбросить мяч вверх; 2 - поймать мяч.

Упраж. 4. И.п. - полуприсед в стойке ноги врозь на ширине плеч, мяч сзади. 1-2 - наклоняя туловище вперёд, поднять мяч; 3-4 - и.п.

Упраж. 5. И.п. - стойка ноги врозь на ширине плеч, мяч внизу. 1 - присесть, мяч вперёд; 2 - и.п.; 3 - присесть, мяч вверх; 4 - и.п.

Упраж. 6. И.п. - упор сидя сзади, мяч зажат между стопами. 1 - поднять мяч прямыми ногами; 2 - согнуть ноги в коленях; 3 - выпрямить ноги, 4 - и.п. Подвижная игра «Мяч по кругу»

Играющие, образуя круг, становятся на расстоянии вытянутых рук. Два игрока, стоящие напротив друг друга, держат в руках баскетбольные мячи. По сигналу оба игрока передают мяч вправо по кругу в одном направлении. Игроки стараются это делать быстро, чтобы один мяч догнал другой. Проигравшим оказывается игрок, у которого два мяча. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам - 10 - 15 минут

Заключительная часть -5-7 минут Медленная ходьба с одновременным подниманием рук к плечам - вверх, к плечам - вниз. Подведение итогов занятия

Занятие 2

Задачи занятия:

1. Сообщить теоретические сведения.
2. Ознакомить со спортивным луком.
3. Учить способам удержания рукоятки лука.
4. Развивать силовую выносливость.

Подготовительная часть - 40 - 45 минут.

1. Сообщение теоретических сведений Беседа об истории развития стрельбы из лука в бывшем СССР и в России, о российских и якутских лучниках, достигших высоких результатов на чемпионатах Европы, мира и олимпийских играх. Во время ходьбы и медленного бега по сигналу выполнять задание на внимание: повернуться кругом и продолжать движение в обратном направлении, остановиться, присесть, подпрыгнуть вверх и продолжить бег.

Общеразвивающие упражнения в движении

Упраж. 1. И.п. - руки впереди скрестно, правая сверху. На каждый шаг махи руками в стороны и внутрь со сменой положения рук.

Упраж. 2. И.п. - левая рука вверху, правая внизу. На каждый шаг смена положения рук.

Упраж. 3. И.п. - руки в о.с. На каждый шаг - наклон с касанием пальцами рук носка впереди стоящей ноги.

Упраж. 4. И.п. - наклон с захватом руками голеней. Медленная и быстрая ходьба.

Упраж. 5. И.п. - руки вперёд - в стороны. На каждый шаг поочередно махом правой ноги коснуться левой руки, махом левой коснуться правой.

Упраж. 6. И.п. - руки на поясе. Ходьба в присяде.

Упраж. 7. Бег в заданном темпе.

Упраж. 1. И.п. - стойка ноги врозь на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 - поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 - и.п.; 3-4 то же в другую сторону.

Упраж. 2. И.п. - о.с. 1 - выпад правой в сторону, руки к плечам; 2 - и.п.; 3 - выпад левой в сторону, руки к плечам; 4 - о.с.

Упраж. 3. И.п. - стойка ноги врозь на ширине плеч, руки за голову. 1 - поворот туловища влево; 2 - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону.

Упраж. 4. И.п. - руки в стороны. 1 - мах правой ногой, руки впе рёд; 2 - и.п.; 3-4 - то же с другой ноги.

Упраж. 5. И.п. - стоя, согнувшись, руки на поясе. 1-2 - круговые вращения туловища влево; 3-4 - то же в другую сторону.

Упраж. 6. И.п. - стойка ноги врозь шире плеч, руки на поясе. 1 - руки вверх; 2-3 - наклоны к правой и левой ноге; 4 - и.п.

Упраж. 7. И.п. - руки на поясе, 1 - прыжком выпад правой впе рёд, руки на бедро правой ноги; 2 - и.п.; 3-4 - то же с другой ноги.

Упраж. 8. И.п. - о.с. Ходьба на месте.

Основная часть - 30 - 45 минут.

2. Ознакомление со спортивным луком (10 -15 минут) Знакомство с луком, разборка и сборка его. Виды луков: учебные, спортивные, разборные и неразборные. Подбор лука в зависимости от мышечной силы и роста занимающегося.

3. Обучить способам удержания рукоятки лука (10-15 минут) Занимающийся надевает на запястье левой руки напульсник, берёт его лук за рукоятку и ставит нижним плечом на стопу левой ноги. Правой рукой пропускает напульсник между указательным и сред ним пальцами, обводит его за рукоятку лука и застёгивает. Затем левой рукой поднимает лук по направлению к мишеням, а ногтевыми фалангами трёх пальцев правой руки слегка растягивает его, стараясь удерживать лук верхним хватом. Повторить 10-15 раз. Стрелок выполняет то же упражнение, только удерживая лук средним хватом. Повторить 10-15 раз.

4. Развитие силовой выносливости (10 - 15 минут)

Упраж. 1. И.п. - лёжа на гимнастической скамейке, руки касаются опоры. 1-2 - прогибаясь, поднять прямые руки в стороны, 3-4 - и.п.

Упраж. 2. И.п. - лёжа на гимнастической скамейке поперёк, ноги закрепить за рейку гимнастической стенки, руки за голову. 1-2 - прогибаясь, поднять туловище; 3-4 - и.п.

Упраж. 3. И.п. - стойка ноги врозь шире плеч, гимнастическая скамейка между ног, руки на поясе. 1 - прыжок на скамейку; 2 - прыжок со скамейки; 3-4 - то же.

Упраж. 4. И.п. - о.с. лицом к гимнастической скамейке. 1 - прыжок на скамейку; 2 - и.п.; 3-4 - то же.

Упраж. 5. И.п. - о.с., скамейка справа. 1 - прыжок через скамейку вправо; 2 - прыжок через скамейку влево; 3-4 - то же.

Упраж. 6. И.п. - о.с. Ходьба на месте.

Игра «Подвижная цель»

Игроки образуют круг диаметром - 12 - 15 метров. В центре его находится ведущий. По сигналу игроки передают друг другу мяч, стараясь попасть в ведущего, который должен увернуться. Игрок, который попал в ведущего, меняется с ним местами, и игра продолжается. Игра в баскетбол по упрощённым правилам - 10 - 12 минут. Заключительная часть - 5 - 7 минут. Медленный бег с переходом на ходьбу, упражнения на восстановление дыхания, подведение итогов занятия.

Список литературы

1. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. - М.: Ф и С, 1971.
2. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М.: РГАФК, 1995.
3. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов профессиональных умений для выполнения и исправления ошибок в технике стрельбы из лука.- М.: ГЦОЛИФК, 1987.
4. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980.
5. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС,1986.
6. Корх А.Я. Спортивная стрельба. - М: Ф и С, 1987.
7. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. - М.: ГЦОЛИФК, 1987.
8. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. -М.: РГАФК, 1997.
9. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания.- М.: Ф и С, 1986.
10. Стрельба из лука: Программа для спортивных секций, коллективов физической культуры, спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства.-М.,1975.