

Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту  
Федерація стрільби з лука України

Затверджую

Заступник Міністра України у справах  
сім'ї, молоді та спорту

.....М.В.Дутчак

## СТРІЛЬБА З ЛУКА

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,  
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву,  
шкіл вищої спортивної майстерності

Київ 2010

Стрільба з класичного та блочного луків:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

Програму підготували:

В.В.Ткачек - заслужений тренер України, старший викладач кафедри стрільби та технічних видів спорту Львівського державного університету фізичної культури.

О.А.Лучкевич – заступник директора з навчально-спортивної роботи СДЮШОР «Електрон» зі стрільби з лука м.Львів

Програма обговорена та ухвалена Федерацією стрільби з лука України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Відповідальний за випуск \_\_\_\_\_

Редактор \_\_\_\_\_

© Науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту

## ВСТУП

Доцільність розробки цієї програми зумовлена впровадженням нового Положення про дитячо – юнацьку спортивну школу, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 05.11.2008р. № 993 та потребою удосконалення системи підготовки висококваліфікованого спортивного резерву до національної збірної команди України. Навчальна програма підготовлена відповідно до рішення Федерації стрільби з лука України від - р.

У процесі підготовки програми були використані директивні та нормативні документи Мінсім'ямолодьспорту, Міністерство освіти і науки, Міністерства фінансів, Міністерства охорони здоров'я України.

Програма побудована з урахуванням особливостей тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки лучників. Основні її положення ґрунтуються на результатах новітніх наукових досліджень у галузі фізичного виховання і спорту, практичної роботи тренерів-викладачів зі стрільби з лука, рекомендаціях спортивних медиків, психологів, фізіологів.

Програма містить два розділи, а саме:

1. Організація навчально-тренувального процесу;
2. Навчальний план та зміст програмного матеріалу.

У першому розділі викладені: структура багаторічної підготовки спортсменів; вимоги щодо відбору учнів та комплектування навчальних груп, їх наповнення та режиму тренувальної роботи; форм організації занять; засоби та методи тренування; структура річного циклу підготовки; організація виховної роботи; вимоги до матеріально-технічного забезпечення й техніки безпеки на заняттях і змаганнях зі стрільби з лука.

У другому розділі програми надані навчальний план для груп спортивних шкіл, стисла характеристика навчальних груп та основна спрямованість тренувального процесу, річні плани-графіки та зміст програмного матеріалу для всіх навчальних груп.

Програма є нормативним документом, який регламентує організацію та проведення навчально-тренувального процесу зі стрільби з класичного та блочного луків у ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ.

## 1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

### 1.1. Етапи багаторічної підготовки лучників:

**Мета** багаторічної підготовки юних лучників - виховання всебічно розвинутих, висококваліфікованих спортсменів, здатних захищати честь свого колективу і держави на змаганнях самого високого рівня.

Вік дітей для зарахування до груп початкової підготовки ДЮСШ складає 9-11 років.

У теорії та методиці сучасного спорту відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку людини визначені та науково обгрунтовані наступні етапи багаторічної підготовки спортсменів (В.М.Платонов, 1997):

- етап початкової підготовки;
- етап попередньої базової підготовки;
- етап спеціалізованої базової підготовки;
- етап підготовки до вищих досягнень
- етап збереження досягнень.

Відповідно до викладеної періодизації будується багаторічна підготовка юних спортсменів у стрільбі з лука

**Етап початкової підготовки** охоплює перші два-три роки занять в спортивній школі. Тренування вирішують завдання зміцнення здоров'я дітей, ліквідації недоліків у рівні фізичного розвитку, розвиток фізичних якостей, вивчення техніки й тактики стрільби з лука. Пріоритетними є різнобічна фізична та технічна підготовка, як фундамент для поглибленої спеціальної підготовки.

Заняття носять переважно ігровий та змагальний характер. Тренувальні заняття на цьому етапі, як правило проводяться 2-3 рази на тиждень, тривалістю до 90 хв.

На етапі початкової підготовки слід залучати юних спортсменів до змагань із загальної фізичної підготовки, допоміжних видів спорту за спрощеними правилами, з елементами СФП.

**Етап попередньої базової підготовки** ставить перед спортсменами завдання покращення фізичних якостей та формування рухового потенціалу. Важливо на даному етапі сформувати в свідомості юних лучників стійку мотивацію до цілеспрямованої багаторічної підготовки.

Особлива увага приділяється розвитку силових якостей, координаційних здібностей та гнучкості. На цьому етапі лучник повинен добре засвоїти техніку багатьох спеціально-підготовчих вправ. На попередньому базовому етапі не треба планувати комплекси вправ з високою інтенсивністю та короткочасними паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великими навантаженням.

**Етап спеціалізованої базової підготовки** передбачає планомірне збільшення тренувальних занять з великими навантаженнями та застосування все більш спеціалізованих засобів і методів тренування. Значне місце посідають індивідуальні заняття з тренером. Удосконалення техніки й тактики відбувається в умовах, наближених до змагальної діяльності. Спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях і все частіше ставиться завдання показати найкращий результат. Тренувальний процес будується з врахуванням індивідуальних можливостей лучників. Багато уваги приділяється змагальній практиці.

**Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей** (підготовки до вищих досягнень) орієнтує спортсмена на досягнення максимальних результатів. Значно зростає доля засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, різко збільшується кількість змагань. Тренувальні навантаження досягають максимальних величин. Кількість тренувань у тижневих мікроциклах доходить до 15-20, суттєво зростають обсяги змагальної практики, техніко-тактичної, психічної та інтегральної підготовки.

Велика увага приділяється формуванню індивідуального підходу з врахуванням особливостей розвитку фізичних і психічних якостей лучників.

**Етап збереження досягнень** характеризується перш за все індивідуальним підходом до побудови підготовки лучників. Основним завданням даного етапу є підтримання раніше досягнутого рівня функціональних можливостей організму без збільшення обсягу тренувальної роботи. Водночас не зменшується увага до удосконалення техніко-тактичної майстерності, підвищення психічної готовності, ліквідації індивідуальних недоліків у фізичній підготовленості. Важливим чинником підтримання досягнень виступає тактична зрілість, яка прямо залежить від змагального досвіду спортсмена.

На даному етапі, як ніколи, треба застосовувати нові тренувальні засоби, нетрадиційні варіанти планування підготовки, використовувати різноманітні засоби контролю, стимуляції та відновлення працездатності.

### 1.2. Комплектування навчальних груп

Відповідно до структури багаторічної підготовки лучників у спортивних школах комплектується наступні навчальні групи: початкової підготовки, попередньої базової

підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень.(табл. 1).

Таблиця 1

**Режим роботи та наповнення навчальних груп  
у спортивних школах зі стрільби з лука**

Рік навчання	Вік учнів, років	Кількість			Вимоги до спортивної підготовленості
		Груп у школі	учнів у групах	навчальних годин на тиждень	
<b>Групи початкової підготовки (ГПШ)</b>					
1-й	з 9	4	10	6	Виконання контрольних нормативів
більше 1р	з 10	3	9	8	-
<b>Групи попередньої базової підготовки (ГПБП)</b>					
1-й	з 11	2	8	12	3-й юн.,2-й юн. розряд (50%)
2-й	з 12	2	7	14	2-й юн.,1-й юн. розряд (50%)
3-й	з 13	2	6	18	3-й.,2-й розряд (50%)
Більше 3-х р.	з 14	2	6	20	I розряд
<b>Групи спеціалізованої базової підготовки (ГСБП)</b>					
1-й	з 15	2	5	24	I розряд, (50%)КМС
2-й	з 16	1	4	26	КМС
Більше 2-х р.	з 17	1	4	28	КМС, МС( 50%)
<b>Групи підготовки до вищих досягнень(ГПВД)</b>					
Увесь термін	з 17	1	3	32	ЗМС,МСМК,МС

**Примітки:**

1. За наявності у складі навчальної групи попередньо базової підготовки вихованців, які навчаються більше трьох років, вихованців групи спеціалізованої базової підготовки або групи підготовки до вищих досягнень, які входять до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України згідно із затвердженим наказом Мінсім'ямолодьспорту списком, кількість годин тижневого навантаження може бути збільшена до 36.( наказ Мінсім'ямолодьспорту № 1624 від 18.05.2009 р.). У цьому разі тренер-викладач працює з групою за встановленим навантаженням, а зі спортсменами, які увійшли до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України, окремо допрацьовує години, кількість яких йому додатково визначається директором школи.

2. До груп спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень можуть зараховуватися учні, на 1-2 роки молодші, за умов виконання ними вимог, визначених цією програмою, з урахуванням медичних рекомендацій.

3. Комплектування навчальних груп передбачає відбір учнів на підставі оцінки їх рівня розвитку фізичних якостей, техніко-тактичної майстерності, функціональної підготовленості, психічних особливостей.

Спортивний відбір як процес пошуку обдарованих дітей, здатних показувати високі результати, має багатофакторну структуру і поділяється на ряд етапів. У спортивних школах етапи відбору відповідають етапам багаторічної підготовки лучників та узгоджуються з щорічним комплектуванням навчальних груп, яке проводиться у вересні – жовтні поточного року.

Відбір до груп початкової підготовки проводиться серед дітей віком 9-11 років. Особливо важливим є первинний відбір, який включає в себе: агітацію, перегляд дітей в загальноосвітніх школах, медичне обстеження, попередню підготовку, оцінку фізичної підготовленості. Тестові завдання оцінюють розвиток найважливіших для лучників фізичних здібностей: сили, спритності, витривалості (табл. 2).

Таблиця 2

**Перевідні контрольні нормативи для груп початкової підготовки**

Тестові завдання та кваліфікаційні вимоги	Рік навчання		
	1-й		2-й
	Вступні	Перевідні	Перевідні
Біг 30м	$\frac{6,1}{6,2}$	$\frac{5,3}{5,7}$	$\frac{4,7}{5,1}$
Стрибок у довжину з місця, см	$\frac{147}{127}$	$\frac{161}{138}$	$\frac{182}{155}$
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	$\frac{16}{7}$	$\frac{20}{10}$	$\frac{23}{13}$
Натягування лука до положення «перед пострілом»( к-ть разів)	-	25 -28	28-31
Утримання натягнутого лука у положенні « перед пострілом»,с.	-	27-30	30-33
Кількість влучень на дистанції 10м у мішень діаметром 40см з 30 пострілів	-	20	25

\*Туті далі: у чисельнику - показники для хлопчиків, у знаменнику - для дівчат.

За результатами первинного відбору комплектуються групи початкової підготовки 1-го року навчання. Бажано, щоб групи були однорідними за віком, фізичною підготовленістю учнів-спортсменів. Це дозволить уникнути ускладнень при плануванні та організації навчально-тренувальної та виховної роботи.

Відбір до груп попередньої базової підготовки передбачає виконання тестових завдань з фізичної та спеціальної підготовленості й розрядних нормативів Єдиної спортивної класифікації України (табл. 3).

Однією з умов для зарахування до груп попередньої базової підготовки, окрім складання контрольних нормативів, є наявність в юних лучників стійкого інтересу до цілеспрямованого спортивного удосконалення.

Важливо на даному етапі підготовки визначити основні напрямки удосконалення спортсмена і вірно зорієнтувати його подальшу підготовку.

Таблиця 3.

**Перевідні контрольні нормативи для груп попередньої базової підготовки**

Тестові завдання та кваліфікаційні вимоги	Рік навчання			
	1й	2-й	3-й	Більше 3-х
Біг 60м	$\frac{9,7}{10,6}$	$\frac{8,9}{9,8}$	$\frac{9,0}{9,8}$	$\frac{8,3}{9,1}$
Стрибок у довжину з місця, см	171 152	181 162	191 168	200 178
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	$\frac{25}{14}$	$\frac{27}{15}$	$\frac{29}{16}$	$\frac{33}{18}$
Натягування лука до положення «перед пострілом», к-ть разів	25 -28	27-30	30-33	33-36
Утримання натягнутого луку у положенні « перед пострілом»,с.	27-30	30-33	33-37	37-40
Виконання спортивних розрядів	3ю, 2ю	2ю, 1ю	3-й, 2-й	1-й, кмс

Грунтова фізична підготовка на основі спеціалізації фізичних і психологічних якостей, формування широкого комплексу техніко-тактичних дій - основні складові успішного навчання на даному етапі.

Відбір до груп спеціалізованої базової підготовки передбачає формування контингенту перспективних лучників віком 15-18 років, здатних показувати високі спортивні результати та витримувати високі тренувальні й змагальні навантаження. Тестові завдання та кваліфікаційні вимоги дозволяють оцінити рівень розвитку спеціальних рухових якостей та техніко-тактичну майстерність учнів (табл. 4).

Таблиця 4

**Перевідні контрольні нормативи  
для груп спеціалізованої базової підготовки**

Тестові завдання та кваліфікаційні вимоги	Рік навчання		
	1-й	2-й	Більше 2-х
Біг 100м	14,9 16,7	14,0 15,8	13,9 15,6
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	33 17	39 20	42 22
Натягування лука до положення «перед пострілом», к-ть разів	30-33	33-36	36-40
Утримання натягнутого луку у положенні «перед пострілом»,с	33-37	37-40	40-45
Виконання спортивних розрядів	кмс	кмс, мс (50%)	мс
Участь у змаганнях, к-ть на рік	5-6	6-8	8-10

Тренери-викладачі повинні також контролювати важливі для даного етапу підготовки особисті та психологічні якості - рівень мотивації, волю, психологічну стійкість, лідерство. Під час оцінювання відповідності юного лучника вимогам, що ставляться до спортсменів високого класу, особливу увагу звернути на впевненість у своїх силах, стійкість до стресових ситуацій, бажання змагатись та тренуватись з більш сильними суперниками. Саме ці якості в багатьох випадках визначають перспективність юного лучника

Відбір до груп підготовки до вищих досягнень має за мету визначити здібності спортсменів до вищих досягнень на рівні відповідальних змагань, у тому числі й міжнародних. Групи комплектуються з майстрів спорту, які мають перспективу спортивного росту, входять до складу збірних команд області та України. Крім викладених критеріїв відбору (табл. 5). які є орієнтовними, важливо оцінити можливості спортсменів переносити виключно напружену програму тренувань, їх уміння мобілізуватись в екстремальних умовах відповідальних змагань, проявити психологічну стійкість та волю до перемоги. Важливою умовою для зарахування до груп підготовки до вищих досягнень є міцне здоров'я спортсмена. Захворювання гальмують зростання спортивних досягнень, а тому потрібно оперативно ліквідувати відхилення у стані здоров'я.

Таблиця 5

**Перевідні контрольні нормативи  
для груп підготовки до вищих досягнень**

Тестові завдання та кваліфікаційні вимоги	
Біг 100м	13,3 14,8
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	45 25
Натягування лука до положення «перед пострілом», к-ть разів	45-50
Утримання натягнутого луку у положенні «перед пострілом»,с	50-60
Виконання спортивних розрядів	ЗМС,МСМК, МС
Участь у змаганнях, к-ть на рік	12-15

### 1.3. Форми організації занять

За типом організації діяльності учнів у процесі занять стрільбою з лука розрізняють урочні та позаурочні форми занять. Урочні форми характеризуються:

- наявністю розкладу занять;
- керівною роллю тренера-викладача;
- відносно постійним та однорідним складом групи;
- чіткою регламентацією діяльності спортсменів;
- зв'язком з попереднім і наступним навчальним матеріалом;
- контролем відвідування та успішності учнів.

Позаурочні форми занять мають більш вільну, не завжди чітко регламентовану організацію діяльності під керівництвом тренера.

За змістом навчального матеріалу заняття можуть бути теоретичними й практичними. Найбільш значущими для практики стрільби з лука є практичні заняття. За кількісним складом вони поділяються на групові, індивідуальні, індивідуально-групові. Групове заняття - основна форма проведення навчально-тренувальної роботи з початківцями та лучниками масових розрядів. Регулярне проведення групових занять відповідно до програми має велике організуюче та виховне значення, дозволяє найбільш успішно вирішувати завдання підготовки юних лучників.

Індивідуальні та індивідуально-групові заняття - більш типові для спортсменів високої кваліфікації, застосовуються на всіх етапах підготовки, особливо під час навчально-тренувальних зборів.

Залежно від мети поурочні заняття мають такі різновиди: навчальні; навчально-тренувальні; тренувальні; контрольні; змагальні.

Мета навчальних занять зводиться до засвоєння нового матеріалу. На навчально-тренувальних заняттях відбувається не тільки вивчення нового матеріалу, але й закріплення раніше пройденого, удосконалюються фізичні здібності спортсмена. Тренувальні заняття повністю присвячуються техніко-тактичному удосконаленню і розвитку фізичних здібностей. Контрольні заняття мають за мету визначити успішність навчання за певний період. На таких заняттях складаються заліки з техніки, тактики, фізичної підготовленості. Змагальні заняття проводяться у вигляді офіційних змагань.

За різноманітністю завдань, які вирішуються в процесі занять, вони поділяються на два типи:

- 1.3 вибірковою спрямованістю;
- 2.3 комплексною спрямованістю.

Різниця полягає в кількості вирішуваних завдань. У заняттях вибіркової спрямованості вирішується, як правило, одне завдання, у комплексних - два-три, а то й більше завдань.

Типова структура групового заняття відповідає динаміці працездатності спортсменів. Так, на початку заняття застосовуються різні вправи, які скорочують період впрацьовування організму, потім іде напружена м'язова діяльність, а наприкінці пропонуються вправи, що не вимагають великих фізичних зусиль.

Таким чином, групове заняття умовно поділяється на підготовчу (загальну і спеціальну), основну та заключну частини.

Основне завдання загально підготовчої частини полягає у підвищенні функціональної активності всіх органів і систем за рахунок використання широкого кола загально підготовчих вправ. Особливо це стосується більш інертної вегетативної нервової системи.

Під час спеціально-підготовчої частини заняття забезпечуються потрібна координація рухів та енергетична база для виконання основних, спеціально-підготовчих і змагальних вправ.

заняття будується, як правило, за такою схемою: удосконалення елементів техніки стрільби з лука, які вивчались на попередніх заняттях; вивчення нових елементів техніки та удосконалення їх в умовах, наближених до змагальних.

Заключна частина заняття спрямована на те, щоб привести функціональний стан основних систем організму спортсменів у спокій.

### 1.4. Засоби та методи тренування

**Засоби спортивного тренування** - це різноманітні фізичні вправи, що прямо чи опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсмена.

Усі фізичні вправи, залежно від їх наближеності до лучного спорту, поділяються на три групи: змагальні; спеціально-підготовчі; загально-підготовчі.

Змагальні вправи - цілісні дії, що складають суть спортивної діяльності відповідно до правил змагань. Змагальні вправи в цьому відношенні відповідають поняттю "вид спорту".

У методичному відношенні важливо відрізнити власне змагальні вправи від їх тренувальних форм. Перші виконуються в реальних умовах спортивних змагань та у повній відповідності до правил змагань. Другі співпадають з власне змагальними вправами за структурою і складом дій,

але відрізняються від них тим, що виконуються в умовах тренування і спрямовані на вирішення тренувальних завдань.

Спеціально-підготовчі вправи це елементи змагальних вправ та їх варіанти. Це також вправи, схожі зі змагальними за формою і характером м'язових зусиль. Спеціально-підготовчі вправи повинні мати щось суттєво спільне з обраним видом спорту.

Загальнопідготовчі вправи - основні практичні засоби загальної фізичної підготовки лучників. Їх склад є найбільш широким і різноманітним. Ці вправи відіграють допоміжну, сприятливу роль у спортивному удосконаленні та можуть використовуватись:

- як засіб розширення діапазону навичок та якостей, які є фундаментом спеціальної підготовки:

- як засіб підвищення загального рівня працездатності та розвитку якостей, що недостатньо розвиваються при стрільбі з лука;

- як чинник активного відпочинку для сприяння процесу відновлення після великих спеціальних навантажень, а також для протидії одноманітним тренуванням.

Методи тренування - це способи, за допомогою яких тренер добивається оволодіння учнями знаннями, вміннями та навичками, розвиває потрібні фізичні й психологічні якості, формує світогляд юних спортсменів.

Усі методи навчання і тренування поділяються на три групи: словесні, наочні, практичні (спеціальні).

У процесі навчання та тренування лучників усі ці методи застосовуються в різних співвідношеннях залежно від етапу підготовки та конкретних завдань. Кожен метод повинен використовуватись не стандартно, а пристосовуватись до конкретних вимог.

Словесні методи: лекції, бесіди, пояснення, розгляд та аналіз навчально-тренувального матеріалу, методичні вказівки й рекомендації.

Лекція - це спеціально підготовлене повідомлення стосовно одного з питань навчання або тренування. Лекція має певний план, а матеріал у ній викладається в певній послідовності.

Бесіда - це вільна форма усного повідомлення або передачі знань. У бесіді розглядаються більш вузькі питання, проводиться обмін думками, даються відповіді на запитання.

Пояснення - найбільш розповсюджена форма передачі інформації від тренера до учнів. Воно найчастіше використовується при ознайомленні та вивченні техніки стрільби з лука та безпосередньо поєднується з практичними методами.

Розгляд та аналіз можуть носити різну спрямованість (технічну, тактичну, психологічну, методичну) та часто використовуються для оцінки окремих сторін навчання та тренування. Для підвищення ефективності навчання та тренування потрібно залучати самих учнів до розгляду та аналізу своїх дій.

Вказівки та рекомендації є заключною частиною розгляду та аналізу техніки стрільби з лука, окремих занять, виступів спортсменів у змаганнях тощо. Вони мають бути конкретними та переконливими, ґрунтуватися на реальних спостереженнях за учнями в процесі занять і змагань.

Наочні методи включають в себе показ, ілюстрування, демонстрацію наочних засобів, перегляд тренувальних занять та змагань.

Показ - найбільш розповсюджений наочний метод, з якого починається вивчення кожного нового елементу техніки. До показу ставляться високі вимоги: він має бути взірцем щодо техніки виконання і формувати правильну уяву досконалого виконання вправ.

Ілюстрування - це використання різних графіків, таблиць, фотографій, слайдів, тощо.

Демонстрація наочних засобів - це перегляд з окремої теми наукових матеріалів, приладів, пристроїв, відеозаписів, навчальних фільмів.

Перегляд тренувальних занять та змагань - це спеціально організоване спостереження, яке проводиться з певною метою - проаналізувати особливості техніки, тактики, поведінки спортсмена, ефективність дій тощо. Як правило, проводиться за заздалегідь визначеною схемою і передбачає певну систему реєстрації отриманих даних.

методи є основними в процесі навчання і тренування лучників. Практичні методи об'єднують дві основні групи:

1. Методи, переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто формування рухових вмінь та навичок, характерних для стрільби з лука. Сюди треба віднести вивчення вправи в цілому або по частинах, а також підвідні та імітаційні вправи;

2. Методи, спрямовані на розвиток рухових якостей. У процесі спортивного тренування використовують безперервний та інтервальний методи.

Виділяють такі види підготовки: фізичну, технічну, психологічну, тактичну, теоретичну та інтегральну.

**Фізичну підготовку** поділяють на:

загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності, на гармонійній розвиток рухових якостей, що опосередковано впливають на досягнення результату у стрільбі з лука. Вона створює основу, необхідну для ефективного виконання великих обсягів роботи, щодо розвитку спеціальних якостей, а також

сприяє підвищенню функціональних можливостей різних органів та систем організму.

спеціальну фізичну підготовку (СФП), скеровану на розвиток спеціальних рухових якостей та здібностей, відповідно до вимог стрільби з лука.;

**Технічна підготовка** містить у собі вивчення техніки стрільби , закріплення, зміцнення рухових навичок та подальше удосконалення техніки стрільби з лука. Головними завданнями процесу вдосконалення технічної майстерності лучників є :

1. досягнення високої стабільності техніки стрільби ;
2. послідовне перетворення засвоєних прийомів в ефективні змагальні дії;
3. удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики та ритму, з врахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
4. підвищення надійності та результативності техніки стрільби в екстремальних змагальних ситуаціях;
5. удосконалення технічної майстерності спортсменів, виходячи з вимог змагальної діяльності та досягнень науково-технічного прогресу.

**Тактична підготовка** включає вивчення та розробку тактичних варіантів ведення боротьби, навчання використанню зовнішніх умов та стану суперників для досягнення високого спортивного результату. При розробці тактичного плану слід враховувати досвід тактичних дій кращих спортсменів, основних суперників, їх технічні та фізичні можливості, психічну підготовленість, техніко-тактичні і функціональні можливості партнерів ( в командних видах програми), варіативність тактики в різних поєдинках ( в олімпійському та командному раундах). Висока тактична майстерність спортсмена базується на високому рівні технічної, фізичної, та психічної сторін підготовленості. Основу спортивно-тактичної майстерності лучника складають тактичні знання ,вміння ,навики та якість тактичного мислення.

**Теоретична підготовка** формує у лучників спеціальні знання, потрібні для успішної спортивної діяльності. Може здійснюватися під час практичних занять і самостійно.

**Інтегральна підготовка** скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості щодо змагальних навантажень. Може проводитись в процесі змагань та контрольних тренувань, відповідно до індивідуальних планів підведення спортсмена до Основним засобом інтегральної підготовки є виконання змагальних вправ.

## **1.5. Побудова річного циклу тренувань**

Структура річного циклу тренувань зумовлена головними завданнями, що стоять перед кожним з етапів багаторічної підготовки спортсменів. Тому природно, що його побудова на етапі початкової підготовки, де основним завданням є створення (на основі гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я) технічних і функціональних передумов для ефективного удосконалення в подальшому, принципово відрізняється від побудови на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Річний цикл підготовки юних лучників включає три періоди -підготовчий, змагальний, перехідний.

**Підготовчий період** (тривалість 5-7 міс.) передбачає поглиблене удосконалення усіх складових підготовленості спортсменів до чергового етапу, який визначає рівень кваліфікації лучників. Для початківців це буде підготовка до виконання контрольних нормативів з фізичної та техніко-тактичної підготовки, участь у змаганнях, виконання вимог юнацьких розрядів. Для учнів груп попередньої базової підготовки ставиться завдання, окрім різнобічної фізичної підготовки, - виконати кваліфікаційні вимоги більш високого рівня (розряду).

На першому етапі підготовчого періоду (2-3 міс.) значна увага приділяється розвитку фізичних якостей. У кожне заняття включаються вправи для розвитку спеціалізованих проявів рухових та психічних якостей. Рекомендується в кожному тижневому циклі 1-2 заняття повністю присвячувати фізичній підготовці. Даний етап характеризується також значною роботою з удосконалення елементів техніки стрільби з лука засвоєних у попередньому річному циклі підготовки.

Другий етап підготовчого періоду відзначається збільшенням спеціальних вправ, спрямованих на удосконалення техніки й тактики , розвиток тактичного мислення та спеціальної витривалості. Збільшується кількість різноманітних вправ змагальної спрямованості із завданням розвитку вольових якостей.

Починаючи з першого етапу, поступово підвищується обсяг навантажень з метою досягнення високого рівня тренуваності на початок змагального періоду.

**Змагальний період** (тривалість 3-4 міс.) передбачає зростання інтенсивності навантажень, перш за все за рахунок участі у змаганнях. Провідними засобами підготовки є індивідуальні заняття, тренувальні та змагальні. Це, безперечно, не виключає і вправи на тренажерах.. Спеціальні вправи носять техніко-тактичну спрямованість.

Рівень фізичної підготовленості підвищується за рахунок включення в тренувальний процес

окремих занять з фізичної підготовки. Основними засобами цих занять мають бути спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол, регбі), які сприяють комплексному розвитку важливих для стрільби з лука якостей - спритності, витривалості, розподілу та переключення уваги, координації тощо. Крім того, включення в тренувальний процес спортивних ігор сприяє активному відпочинку та більш швидкому відновленню фізіологічних і нервових витрат організму.

Змагальний період юних лучників можна поділити на етап ранніх (підготовчих) і етап основних змагань. На першому етапі спортсмени перевіряють свої можливості, оцінюють ефективність проведеної підготовки. Такі змагання є основним засобом підготовки до відповідальних змагань, у них перевіряється ефективність навичок і вмінь, їх надійність в умовах емоційного напруження та долавання різноманітних психічних перешкод, які виникають у процесі змагань.

На другому етапі змагального періоду потрібно зберегти високий рівень тренуваності для того, щоб досягти піку спортивної форми на відповідальних (основних) змаганнях року. Бажано, щоб кожен новий тренувальний мікроцикл розпочинався на фоні повного відновлення всіх функцій організму.

Перед найбільш відповідальними змаганнями, приблизно за тиждень, рекомендується дещо зменшити обсяг навантажень, не знижуючи їх інтенсивності. Суттєве зниження обсягу та інтенсивності навантажень можливе тільки за 1-3 дні до змагань.

Перехідний період (1-2 міс.) настає після тривалого підготовчого і напруженого змагального періодів. Головне завдання цього періоду - підвести спортсмена до нового річного циклу тренувань з хорошим станом здоров'я та високим рівнем функціональних можливостей організму. Це досягається засобами активного відпочинку і найчастіше в умовах санаторію, спортивно-оздоровчого табору, навчально-тренувального збору. В окремих випадках можуть бути повністю припинені спеціальні тренування. Водночас обсяг і навіть інтенсивність засобів фізичної підготовки порівняно зі змагальним періодом значно зростають.

Розподіл річного циклу підготовки на періоди та етапи у лучників високої кваліфікації носить переважно умовний характер, бо для кожного з них визначається тільки провідна спрямованість тренувального процесу, на якій концентруються зусилля тренера і спортсмена. При цьому тренування, як правило, є багатокомпонентними як по засобах, так за їх завданнями. Виключення складають тільки перші заняття річного циклу (звичайно не більше 1 міс), а також заняття в перехідному періоді, коли вони насичені переважно засобами фізичної підготовки.

Таким чином, лучників, підготовка яких спрямована на вищі досягнення, майже весь рік використовують спеціалізовані засоби тренування, перш за все займаються техніко-тактичним удосконаленням і змагальною практикою, а також протягом 9-10 міс. беруть участь в офіційних змаганнях. Саме змагання, з-поміж яких - 5-7 престижних, залікових або відбірних, з необхідністю показувати в них запланований або бажаний результат, визначають зміст підготовки до кожного з них і сумарно до головного змагання річного циклу.

Полізмагальний характер річного циклу тренування лучників високої кваліфікації (15-20 змагань на рік, у тому числі 75-100 змагальних днів) може передбачати багатоциклічну побудову підготовки. За такої системи підготовки річний цикл поділяють на декілька макроциклів (2-3-4-5) і в кожному з них виділяють підготовчий, змагальний та перехідний періоди. При застосуванні багатоциклічної побудови річного циклу тренувань часто використовують варіанти, що отримали назву "здвоєного", "зтроєного" і т.д. циклу (В.М. Платонов, 1986). У таких випадках перехідні періоди між макроциклами не плануються, а змагальний період одного макроциклу плавно переходить у підготовчий період наступного.

## **1.6. Облік та контроль тренувального процесу**

Облік у роботі тренера-викладача - це отримання, обробка, систематизація та аналіз даних, що відображають процес підготовки спортсменів. Основними документами обліку є журнал обліку занять, щоденник спортсмена, особиста картка спортсмена, протоколи змагань, картки обстеження, тощо.

У тренувальній практиці обліку підлягають такі дані: відвідування занять; обсяг та характер тренувального навантаження; об'єктивні показники спортсмена, дані самоконтролю, контрольного тестування, лікарського огляду; результати контролю окремих сторін підготовленості та результати у змаганнях; особливості змагальної діяльності спортсменів; умови спортивної підготовки.

Контроль найчастіше використовується для оцінки ефективності процесу спортивної підготовки, участі в змаганнях, виконання планових завдань, стану різних сторін підготовленості спортсмена.

У системі контролю навчально-тренувального процесу можна виділити наступні види: оперативний - контроль дій спортсмена, функціонального стану його організму в процесі виконання вправ в індивідуальному занятті, у змаганнях або в період відновлення; поточний - контроль за функціональним станом спортсмена після серії занять, тренувальних або змагальних мікроциклів; етапний — обстеження спортсмена після певного періоду або річного

циклу підготовки.

У процесі підготовки спортсменів використовуються різні організаційні форми контролю:

1. Самоконтроль спортсмена. Його мета - оперативний контроль за динамікою функціонального стану і реакцій організму на тренувальне навантаження. Основні параметри, які реєструються: частота пульсу; самопочуття; сон; апетит; вага. Усі показники заносяться в щоденник спортсмена.
2. Лікарський контроль. Мета - профілактика та лікування захворювань. Здійснюється персоналом лікарсько-фізкультурного диспансеру та лікарем спортивної школи.
3. Педагогічний контроль. Його мета - визначення ефективності процесу підготовки за показниками технічної, тактичної, фізичної, психічної підготовленості та результатами змагальної діяльності. Застосовуються такі методи: спостереження; відеозапис; фотозйомка; бланкові, моторні та функціональні тести.
4. Науково-методичний контроль. Здійснюється, як правило, на рівні збірних команд України, спеціалістами комплексних наукових груп (КНГ). Мета - комплексне обстеження спортсменів з визначенням педагогічних соціально-психологічних та медико-біологічних показників для оцінки їх підготовленості, ефективності навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності.

### 1.7 Організація виховної роботи

Виховна робота з юними спортсменами проводиться за єдиним, затвердженим директором школи планом, на засадах якого складається план виховної роботи для відділення.

Соціально-психологічний вплив на спортсмена реалізується, як правило, через виховну роботу тренера-викладача, яка є складовою його діяльності на всіх етапах підготовки спортсмена.

Виховна робота проводиться як у процесі тренувальних занять і змагань, так і у вільний від занять час. Основні напрями виховної роботи:

- організація самодіяльного колективу учнів-спортсменів;
- виховання патріотизму, моральних та вольових якостей;
- пропаганда кращих традицій українського спорту;
- залучення учнів до суспільно-корисної праці;
- участь в організації спортивно-масових заходів;
- формування стійкої мотивації до удосконалення спортивної майстерності.

Завдання тренера-викладача - створити атмосферу дружби та взаємодопомоги в процесі тренувань і змагань, доброзичливих стосунків між учнями. Виховання в колективі та через колектив є запорукою успішної боротьби з проявами егоїзму, самолюбства, зневаги до товаришів, тренера, суперника.

Значний виховний ефект мають заходи зі збереження та примноження спортивних традицій відділення, школи, спортивного товариства. Серед таких заходів можуть бути: ювілеї колективу і пам'ятні дати; урочистий прийом в ДЮСШ; церемонія присвоєння спортивного розряду; передача спортивної естафети молодим лучникам від видатних спортсменів, ветеранів спорту; проведення спільних тренувань юних спортсменів з найсильнішими лучниками міста, області, країни.

Виховне значення також мають показові виступи, спортивні вечори, відкриті тренування та змагання із запрошенням батьків, гостей, керівників загальноосвітньої та спортивної школи. Подібні заходи дисциплінують і спонукають юних лучників до підвищення рівня спортивної майстерності та авторитету свого колективу.

Надзвичайно важливу роль у вихованні юних спортсменів відіграє особистий приклад тренера-викладача. Високоморальні якості, спортивна та педагогічна майстерність впливають на формування особистості спортсмена. Використовуючи різноманітні педагогічні та психологічні прийоми впливу на учнів, їх емоційний стан, тренер повинен створити атмосферу творчої зацікавленості та прагнення досягти вершин спортивної майстерності, удосконалити свої моральні та вольові якості.

### 1.8. Матеріально-технічне забезпечення

Одним з важливих напрямів, які визначають прогрес сучасного спорту, є розробка та використання нового спортивного інвентарю та обладнання, удосконалення місць проведення змагань. Ці чинники суттєво впливають не тільки на зростання спортивних досягнень, але й на зміну спортивної техніки, тактики, а також методики підготовки спортсменів. Пов'язане це насамперед з широким впровадженням науково-технічного прогресу в практику спорту, постійною конкуренцією різних шкіл спорту, фірм, які виробляють спортивний інвентар та обладнання, будують спортивні споруди.

Стрільба з лука є одним з тих видів спорту, де результативність змагальної діяльності суттєво залежить від якості матеріальної частини лучника, а саме: луків, стріл., оптичних пристроїв, та ін. Таким чином, сучасний рівень досягнень у стрільбі з лука значною мірою

залежить від того, наскільки успішно у підготовці спортсменів будуть реалізовані вимоги стосовно забезпечення їх сучасною формою та спорядженням, запровадження до навчально-тренувального процесу науково-технічних досягнень та сучасних технологій суддівства змагань.

Для повноцінної роботи спортивних шкіл потрібно мати зал розміром не менше ніж 12x25 м. та лучне поле. У такому залі по 8 щитах можуть проводити тренувальний процес як групи попередньої базової підготовки, так і групи спеціалізованої базової підготовки та групи підготовки до вищих досягнень..

Спортивні зали повинні мати необхідні підсобні приміщення (роздягальні, душові кімнати, туалети, сушки), а також приміщення для ремонту та зберігання лучного інвентарю та обладнання.

Спеціалізований зал має бути обладнаний щитами для стрільби з лука, табло відліку часу, якісним освітленням, дзеркалами, гімнастичними стінками та лавками, потрібною кількістю додаткового обладнання (гімнастичні палки, обручі, скакалки, м'ячі, набивні м'ячі, гантелі, тренажери).

Лучне поле для стрільби просто неба повинно бути прямокутним і спеціально обладнаним для проведення якісного навчально-тренувального процесу та змагань., з достатньою кількістю щитів, та відповідати Правилам змагань зі стрільби з лука в Україні.

З метою забезпечення теоретичних занять технічними засобами навчання, а також для здійснення контролю за технікою, психічними якостями та змагальною діяльністю учнів-лучників важливо мати комплект відео- та діагностичної апаратури з програмно-комп'ютерним забезпеченням.

Для групових занять, особливо на етапі початкової підготовки, треба мати необхідну кількість краг, нагрудників, напальчників, навчальних луків та стріл для загального користування. Кваліфіковані лучники зобов'язані мати особисту екіпіровку, яка має відповідати міжнародним вимогам FITA..

З метою попередження травматизму потрібно постійно контролювати стан лучного спорядження, та не допускати до використання спорядження з пошкодженням або термін придатності якого вийшов. Перелік спеціального інвентарю та спорядження для забезпечення навчально-тренувального процесу та терміни його використання надані у додат

## 2. ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ

### 2.1. Навчальний план для груп спортивної школи

Навчальний план містить перелік основних розділів підготовки спортсменів, а також кількість годин, відведених на кожного з них, і загальну на рік для кожної групи (табл. 6).

Навчальний план є відправним документом для розробки план-графіків навчально-тренувальної роботи для кожної групи. У план-графіку загальна кількість годин, відведених на окремі розділи підготовки, розподіляється по місяцях. При цьому загальний обсяг годин у кожному місяці повинен відповідати тижневому режиму тренувальної роботи в групах (див. табл. 1).

Таблиця 6

#### Навчальний план для груп спортивних шкіл, год.

Розділ підготовки	ГПП		ГПБП				ГСБП			ГПВД
			Рік навчання							Увесь
	1-й	б.1	1-й	2-й	3-й	б. 3-х	1-й	2-й	б.2-х	термін
Теоретична підготовка	7	8	10	16	20	20	22	22	22	22
ЗФП	137	156	208	214	225	230	245	250	255	260
СФП	92	122	112	130	155	165	200	230	250	260
Техніко-тактична підготовка	72	125	290	364	532	621	777	846	925	1118
Складання контрольних нормативів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Медико-біологічне забезпечення та засоби відновлення			Постійно							
Участь у змаганнях			Згідно з календарем змагань							
Усього:	<b>312</b>	<b>415</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1352</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>

**МОЖЛИВІ ВАРІАНТИ КІЛЬКОСТІ І ТРИВАЛОСТІ  
ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ НА ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ**

Дні тижня	ГПП		ГПБП				ГСБП			ГПВД
			Рік навчання							Увесь
	1-й	б.1	1-й	2-й	3-й	б. 3-х	1-й	2-й	б.2-х	термін
Понеділок	2	2	2	3	3	2-2	4	4	4	3-2
Вівторок	-	2	2	3	3	2-2	4	4	4	3-2
Середа	2	-	2	2	3	3	4	4	4-2	4-2
Четвер	-	2	2	2	3	3	4	4	4	3-2
П'ятниця	2	-	2	2	3	3	4	4	4	3-2
Субота	-	2	2	2	3	3	4	4-2	4-2	4-2

## 2.2. Групи початкової підготовки

Групи початкової підготовки комплектуються з дітей віком 9-11 років, які пройшли попередній відбір або підготовку в групах першого року навчання.

Навчальна робота в цих групах проводиться з розрахунку 6 і 8 год. на тиждень.

Головні завдання навчально-тренувального процесу: зміцнення здоров'я і розвиток фізичних якостей; вивчення засад техніки й тактики стрільби з лука. Найбільший ефект на даному етапі навчання дає різнобічне тренування. Поряд із старанним оволодінням основами техніки стрільби з лука потрібно розвивати фізичні якості, використовуючи найрізноманітніші засоби,

У заняття включають комплекси спеціально-підготовчих вправ, за допомогою яких цілеспрямовано розвивають окремі якості, а також створюють передумови для якісного оволодіння технікою.

Основними методами тренування є ігровий та змагальний (табл. 7).

### Теоретична підготовка

#### 1. Історія розвитку стрільби з лука.

Зародження стрільби з лука. Стрільба з лука на Олімпійських іграх, Передові школи стрільби з лука в світі.

#### 2. Виникнення та сучасний стан розвитку стрільби з лука в Україні.

Історія розвитку стрільби з лука в Україні. Українська стрільба з лука у довоєнний та післявоєнний періоди. Розвиток стрільби з лука в Україні за роки незалежності. Провідні центри стрільби з лука в Україні, кращі спортсмени.

#### 3. Техніка безпеки на заняттях та змаганнях зі стрільби з лука

Правила поведінки в залі зі стрільби з лука. Дотримання правил безпеки при виконанні загально-підготовчих та спеціальних вправ з луком. Захисні пристрої та їх застосування. Життєво важливі для захисту частини тіла лучника. Норми безпеки, передбачені Правилами змагань для спорядження та поведінки спортсменів, організація змагань.

#### 4. Особиста гігієна спортсмена та гігієна у стрільбі з лука.

Значення гігієни для попередження захворювань. Догляд за тілом, порожниною рота та зубами. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття. Значення правильного режиму дня та харчування. Засади загартовування. Догляд за спортивною формою та лучним інвентарем. Санітарно-гігієнічні вимоги до місць проведення занять і змагань.

#### 5. Функціональні системи організму людини та їх значення у стрільбі з лука.

Будова організму людини, основні його системи та особливості їх функціонування. М'язова, серцево-судинна, дихальна, нервова системи під час тренувань та змагань. Роль аналізаторів.

#### 6. Правила змагань і засади суддівства у стрільбі з лука.

Види змагань та способи їх проведення. Жеребкування особистих і командних змагань. Функції головного судді та головного секретаря. Права та обов'язки учасників змагань. Порушення правил змагань та покарання за них.

**План-графік навчально-тренувальної роботи  
для груп початкової підготовки**

Розділ підготовки	Місяць												На рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>Перший рік навчання</b>													
Теоретична підготовка	1	1	-	-	1	-	1	1	1	-	-	1	7
Загальна фізична підготовка	13	13	12	12	11	12	11	11	11	10	10	11	137
Спеціальна фізична підготовка	12	12	10	10	6	6	6	6	6	6	6	6	92
Техніко-тактична підготовка	-	-	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	72
Складання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	4
Лікарський контроль	+						+						
Усього:	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>
<b>Більше 1-го року навчання</b>													
Теоретична підготовка	1	-	1	-	1	1	1	1	1	-	1	-	8
Загальна фізична підготовка	15	16	13	16	16	12	12	12	12	10	10	12	156
Спеціальна фізична підготовка	8	10	10	10	8	11	13	11	11	11	9	10	122
Техніко-тактична підготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	12	12	125
Складання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	4
Лікарський контроль	+						+						
Усього:	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>415</b>

**Техніко-тактична підготовка**

Поняття про техніку стрільби з лука. Приготування до стрільби. Хват/ упор;/ захоплення тятиви; фіксація та її варіанти. Прицілювання. Дихання. Дотягування та випуск.

**Фізична підготовка**

На даному етапі фізична підготовка відіграє провідну роль. Засоби фізичної підготовки включаються у всі заняття, проводяться також окремі заняття з фізичної підготовки. Пріоритет у розвитку фізичних якостей надається силовим якостям, витривалості та спритності

Загальнорозвиваючі вправи: ривкові та махові рухи руками; колові рухи руками в плечових, ліктьових та променевоzap'ясткових суглобах; нахили, повороти та обертання голови; нахили, повороти, колові рухи тулубом; різноманітні присідання; махові рухи ногами; різноманітні стрибки; біг з різною швидкістю.

Вправи для розвитку витривалості та спритності: біг у сполученні з ходьбою, біг з прискоренням; вправи з гумовим джгутом, вправи з використанням гімнастичної стінки, кидання набивних м'ячів; стрибки у довжину, вправи з тенісними м'ячами.

Вправи для комплексного розвитку фізичних якостей: рухливі та спортивні ігри («М'яч по колу», "Рухливий ланцюг", "Спіймай м'яч", "Влучи в ціль"; футбол, баскетбол, волейбол, гандбол за спрощеними правилами). 25

Вправи для комплексного розвитку фізичних якостей: рухливі та спортивні ігри («М'яч по колу», "Рухливий ланцюг", "Спіймай м'яч", "Влучи в ціль"; футбол, баскетбол, волейбол, гандбол за спрощеними правилами).

**2.3. Групи попередньої базової підготовки**

До груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання зараховуються учні, які пройшли навчання у групах початкової підготовки та успішно виконали перевідні контрольні нормативи. Ті, хто успішно закінчив 1-й рік навчання і виконав встановлені вимоги, переводяться на 2-й рік навчання. Далі за умови виконання вимог 2-го року навчання юні лучники переводяться до груп 3-го року навчання, а потім - більше трьох років навчання або в групи спеціалізованої базової підготовки.

Головні завдання навчально-тренувальної роботи: всебічний фізичний розвиток і спеціалізація фізичних якостей; оволодіння технікою стрільби з лука, а також її тактичними особливостями; придбання досвіду участі у змаганнях.

Підготовка на даному етапі визначається підвищенням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, спеціалізованим удосконаленням фізичних якостей. Техніка стрільби формується в умовах варіативного її виконання, ускладнення і зміни тактичних ситуацій. Усе більше використовуються навчальні, тренувальні та змагальні тренування. Особлива увага приділяється розвитку фізичних форм прояву силових якостей, а також координаційних здібностей. За високого темпу зростання фізичних здібностей недоцільно планувати на даному етапі високоінтенсивні навантаження.

### Теоретична підготовка

1. Сучасний стан розвитку стрільби з лука в Україні.

Географія розвитку стрільби з лука. Провідні центри стрільби з лука, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, спортивні клуби. Система Всеукраїнських юнацьких змагань.

2. Участь лучників України в Олімпійських іграх.

Учасники Олімпійських ігор та їх кращі результати. Участь українських лучників в Олімпійських іграх самостійною командою.

3. Складові майстерності лучників.

Характеристика фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості фехтувальника, Засоби та методи удосконалення окремих компонентів майстерності.

Значущість окремих складових майстерності на етапах багаторічної підготовки.

4. Самоконтроль у процесі тренувань і змагань.

Завдання та зміст самоконтролю. Самоконтроль тренувальних навантажень та участь у змаганнях. Самоконтроль ваги, росту, ЧСС, частоти дихання. Контроль самопочуття, настрою, апетиту, сну. Щоденник тренувань та порядок його ведення.

5. Термінологія у стрільбі з лука.

Визначення та аналіз термінології у стрільбі з лука. Застосування української термінології у процесі занять та змагань.

6. Причини виникнення травм та їх профілактика.

Характеристика травм у процесі занять стрільбою з лука і змагань. Причини травматизму. Профілактичні заходи щодо їх запобігання.

7. Єдина спортивна класифікація зі стрільби з лука.

Нормативні вимоги для виконання спортивних розрядів та отримання спортивних звань. Значення спортивної класифікації.

8. Лікарський контроль та його значення в спорті.

Зміст лікарського контролю. Функціональні проби при обстеженнях спортсменів. Поняття про втому та перевтому. Лікарський контроль у процесі тренувань. Поточний, етапний та поглиблений лікарський контроль.

9. Особливості проведення змагань зі стрільби з лука.

Організація та проведення змагань просто неба та в приміщенні. Їх особливості та відмінності. Проведення змагань зі стрільби з лука в різні часи.

10. Зберігання та експлуатація луків, стріл та лучного інвентарю та спорядження.

Вимоги правил змагань до луків, стріл, спорядження та одягу. Догляд за зброєю, спорядженням та одягом.

Таблиця 9

## План-графік навчально-тренувальної роботи для груп попередньої базової підготовки

Розділ підготовки	Місяць												На рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	<b>Перший рік навчання</b>												
Теоретична підготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	<b>10</b>
Загальна фізична підготовка	18	18	18	18	15	15	16	17	18	18	18	19	<b>208</b>
Спеціальна фізична підготовка	11	11	11	11	8	8	8	8	9	9	9	9	<b>112</b>
Техніко-тактична підготовка	22	22	22	22	28	28	27	26	24	20	25	24	<b>290</b>
Складання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	<b>4</b>
Лікарський контроль	+						+						

Медико- біологічне забезпечення та засоби відновлення	Постійно протягом року												
Усього:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624
Другий рік навчання													
Теоретична підготовка	2	-	2	2	2	-	2	2	2	2	-	-	16
Загальна фізична підготовка	20	20	20	22	16	16	16	16	16	16	18	18	214
Спеціальна фізична підготовка	10	10	14	12	10	14	14	10	10	10	8	8	130
Техніко-тактична підготовка	28	32	24	24	34	30	30	32	32	30	34	34	364
Складання контрольних нормативів		-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4
Лікарський контроль	+						+						
Медико- біологічне забезпечення та засоби відновлення	Постійно протягом року												
Усього:	60	62	60	60	62	60	62	60	60	62	60	60	728
Третій рік навчання													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20
Загальна фізична підготовка	19	25	23	18	16	25	19	13	14	19	18	16	225
Спеціальна фізична підготовка	12	12	18	14	10	18	17	12	10	12	10	10	155
Техніко-тактична підготовка	45	39	35	44	53	30	40	51	52	41	50	52	532
Складання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4
Лікарський контроль	+						+						
Медико- біологічне забезпечення та засоби відновлення	Постійно протягом року												
Усього:	78	78	78	78	81	75	78	78	78	78	78	78	936
Більше трьох років навчання													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	4	2	-	2	2	2	-	-	20
Загальна фізична підготовка	19	27	23	18	14	25	19	13	14	19	20	19	230
Спеціальна фізична підготовка	12	17	20	14	10	20	18	12	10	12	10	10	165
Техніко-тактична підготовка	53	40	41	52	60	39	51	59	60	49	58	59	621
Складання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4
Лікарський контроль	+						+						
Медико- біологічне забезпечення та засоби відновлення	Постійно протягом року												
Усього:	86	86	86	86	88	86	88	86	86	86	88	88	1040

### Техніко-тактична підготовка

Удосконалення техніки стрільби з лука: хвату/ упор/; захоплення тятиви; фіксації та її варіанти, прицілювання, дихання., дотягування та випуск. Варіанти приготування в залежності від антропометричних даних спортсмена.

Тактика. Її роль у спортивній діяльності. Особливості застосування тактики у стрільбі з лука. Взаємозв'язок технічної та тактичної підготовки. Вирішення тактичних завдань на тренуваннях та змаганнях.

### Фізична підготовка

На даному етапі підготовки зростає кількість фізичних вправ для спеціалізованого розвитку фізичних якостей. Переважаючою спрямованістю процесу фізичної підготовки залишається розвиток витривалості, сили та координаційних здібностей.

Загальнорозвиваючі вправи гімнастичного характеру у великому обсязі застосовують у підготовчій частині занять для розігрівання м'язів, зв'язок, сухожилів.

Вправи для розвитку витривалості, сили та координаційних здібностей широко використовуються, як і на попередньому етапі підготовки, проте мають більш цілеспрямований характер з урахуванням особливостей прояву цих якостей в спеціалізованих діях.. Ефективними засобами є ігрові вправи та рухливі ігри: "Влучний м'яч", "Спіймай м'яч", "Дожди", "Слухай сигнал", "Удар у стінку", "Швидко зміни місце", , "Злови предмет зі своєї руки", вправи з виду спорту ДАРТС, кидки тенісного м'яча в ціль.

Зі спеціальних вправ рекомендуються: натягування лука, гумового джгута 3 серії по 20 раз з відпочинком 1-2хв., утримання пози стрільця з натягнутим луком.

Координаційні здібності успішно розвиваються в рухливих і спортивних іграх, комбінованих естафетах (які містять біг, стрибки, ковзання, переміщення предметів тощо), у вправах з жонглюванням предметами.

## 2.4. Групи спеціалізованої базової підготовки

Групи спеціалізованої базової підготовки комплектуються з перспективних лучників 15-18 років, які пройшли підготовку в групах попередньої базової підготовки та успішно виконали відповідні вимоги з фізичної та спеціальної підготовленості.

На даному етапі підготовки здійснюється комплексне удосконалення усіх компонентів спортивної майстерності: фізичної, технічної, тактичної й психічної підготовленості. Тренувальний процес будується на ґрунті великого обсягу навантажень і передбачає застосування все більш спеціалізованих засобів і методів тренування. Значне місце посідають індивідуальні заняття з тренером та змагальна практика. Спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях. На основних, найбільш важливих стартах ставиться завдання показати свій кращий результат. На даному етапі тренувальний процес будується з врахуванням індивідуальних можливостей спортсменів. Багато уваги приділяється формуванню індивідуального стилю стрільби, регулювання психічних станів у процесі змагань.

План-графік розподілу навчальних годин та основні види підготовки в річному циклі тренувань наданий в табл. 9

### Теоретична підготовка

#### 1. Участь лучників України в міжнародних змаганнях.

Система міжнародних змагань, їх організація. Результати участі спортсменів у головних змаганнях року. Кращі результати серед кадетів, юніорів і дорослих спортсменів. Місця українських спортсменів у рейтингу FITA. Відбір та комплектування команд для участі у міжнародних змаганнях.

#### 2. Стрільба з лука як олімпійський вид спорту.

Представництво країн на Олімпійських іграх. Система відбору для участі в особистих і командних змаганнях. Проведення особистих і командних змагань. Зміни в правилах змагань та причини, що їх обумовлюють,

#### 3. Фізична підготовка лучників.

Значення і завдання фізичної підготовки на етапах спеціалізованої базової підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Особливості прояву фізичних якостей у змагальній діяльності лучників. Спеціалізація фізичних якостей та комплексний їх розвиток: засоби, методи, контроль.

#### 4. Роль змагань у підготовці лучників.

Змагання як засіб контролю рівня підготовленості спортсменів та підвищення їх майстерності. Роль і місце змагань на етапах багаторічної підготовки лучників. Класифікація та характеристика змагань: підготовчі, контрольні, підвідні (модельні), відбірні, головні.

#### 5. Індивідуальний план тренування: завдання, зміст.

Роль індивідуального планування у підготовці кваліфікованих лучників. Основні складові індивідуальних планів річного циклу тренувань. Завдання підготовки. Планування обсягів тренувальних і змагальних навантажень. Співвідношення між основними видами підготовки спортсмена.

6. Періодизація підготовки лучників.

Об'єктивні умови періодизації підготовки. Поняття про тренуваність та спортивну форму. Структура річного циклу тренувань. Зміст та основні завдання підготовки в підготовчому, змагальному та перехідному періодах. Варіанти побудови річного циклу тренувань.

7. Спеціалізовані сприйняття та відчуття лучників.

Роль аналізаторних систем у спеціалізованій діяльності спортсменів. Зорові сприйняття та їх значення; м'язово-суглобові й тактильні сприйняття. Швидкість сприйняття та переробки інформації. Швидкість реагування. Спеціалізовані відчуття - дистанції, зброї, темпу.

8. Гігієнічні вимоги до харчування спортсменів та лікарський контроль.

Раціональне харчування і загальний обсяг витрат енергії за добу. Значення окремих харчових речовин у харчуванні та їх норми: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни. Співвідношення між білками, жирами та вуглеводами. Режим харчування. Особливості харчування на навчально-тренувальних зборах. Профілактика харчових отруєнь. Функціональні проби при обстеженнях спортсменів Лікарський контроль у процесі тренувань

9. Передзмагальні стани спортсмена та їх регулювання.

Характеристика передзмагальних станів: бойова готовність, лихоманка, апатія. Засоби та методи регуляції негативних психічних станів.

Таблиця 10

**План-графік навчально-тренувальної роботи  
для груп спеціалізованої базової підготовки**

Розділ підготовки	Місяць												На рік рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	<b>Перший рік навчання</b>												
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	<b>22</b>
Загальна фізична підготовка	23	29	25	18	14	27	19	17	17	19	19	18	<b>245</b>
Спеціальна фізична підготовка	15	19	23	17	13	23	21	15	13	15	13	13	<b>200</b>
Техніко-тактична підготовка	64	54	54	67	77	50	62	70	72	64	70	73	<b>777</b>
Складання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	<b>4</b>
Лікарський контроль	+						+						
<b>Усього:</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>106</b>	<b>102</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>
	<b>Другий рік навчання</b>												
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	<b>22</b>
Загальна фізична підготовка	23	29	27	18	16	27	19	18	17	19	19	18	<b>250</b>
Спеціальна фізична підготовка	20	20	27	17	15	25	21	17	17	17	17	17	<b>230</b>
Техніко-тактична підготовка	67	63	56	75	81	56	72	75	78	70	76	77	<b>846</b>
Складання контрольних нормативів		-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	<b>4</b>
Лікарський контроль	+						+						
<b>Усього:</b>	<b>112</b>	<b>114</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>114</b>	<b>110</b>	<b>114</b>	<b>112</b>	<b>114</b>	<b>112</b>	<b>114</b>	<b>112</b>	<b>1352</b>
	<b>Більше двох років навчання</b>												
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	<b>22</b>
Загальна фізична підготовка	23	29	27	20	16	27	19	18	19	19	19	19	<b>255</b>
Спеціальна фізична підготовка	20	22	27	20	15	25	21	20	20	20	20	20	<b>250</b>
Техніко-тактична підготовка	75	71	64	78	91	66	82	80	83	75	79	81	<b>925</b>
Складання контрольних нормативів		-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	<b>4</b>
Лікарський контроль	+						+						
<b>Усього:</b>	<b>120</b>	<b>124</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>124</b>	<b>120</b>	<b>124</b>	<b>120</b>	<b>124</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>1456</b>

### Техніко-тактична підготовка

Подальше вдосконалення елементів техніки стрільби з луку. Індивідуалізація виконання пострілу в цілому та його елементів. Основним завданням технічної підготовки на даному етапі є забезпечення: ефективності, економічності, раціональності та стресостійкості техніки пострілу в стрільбі з луку.

Тактика стрільби за складних метеорологічних умов. Прийоми визначення сили та напрямку вітру, варіанти внесення поправок на вітер. Дії спортсмена в залежності від зміни освітлення та інших умов зовнішнього середовища. Особливості ведення боротьби під час змагань просто неба та у приміщенні.

### Фізична підготовка

Загальнорозвиваючі вправи, як і на попередньому етапі підготовки, використовуються для розігрівання м'язів, зв'язок, сухожилів у підготовчій частині занять та для розвитку фізичних якостей. Широко використовуються спортивні ігри для комплексного розвитку фізичних і психічних якостей та для активного відпочинку після навантажень з великою фізичною та психічною напруженістю.

Для розвитку найважливіших спеціалізованих, для лучників, фізичних якостей використовуються: вправи з гумовим джгутом, натягування лука на певну кількість разів або до відмови, утримання натягнутого лука, вправи з застосуванням «налікотника», імітація веслування на тренажері «Гребля», вправи ігрового та змагального характеру.

## 2.5. Групи підготовки до вищих досягнень

Групи підготовки до вищих досягнень формуються з майстрів спорту України, майстрів спорту України міжнародного класу, які мають перспективу росту спортивних результатів і виконують відповідні вимоги з фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Даний етап визначається перш за все індивідуальним підходом до побудови підготовки спортсменів і передбачає досягнення ними максимальних результатів. Значно зростає спеціалізованість тренувальних навантажень, особливо за рахунок змагальної практики. Обсяг та інтенсивність тренувань досягають максимальних величин (табл. 11).

### План-графік навчально-тренувальної роботи для груп підготовки до вищих досягнень

Розділ підготовки	Місяць												На рік
	ІХ	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	22
Загальна фізична підготовка	23	29	27	20	16	27	20	18	20	20	20	20	260
Спеціальна фізична підготовка	23	27	27	20	16	26	21	20	20	20	20	20	260
Техніко-тактична підготовка	90	81	82	97	105	81	99	98	97	92	97	99	1118
Складання контрольних		-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4
Лікарський контроль	+							+					
Медико-біологічне забезпечення та засоби відновлення	Протягом року												
Усього:	138	139	138	139	139	136	142	138	139	138	139	139	1664

Важливою передумовою успішних тренувань є присутність повної довіри у відносинах між тренером і спортсменом. Спортсмен перш за все, очікує від тренера керівництва тренуванням, яке повинно базуватися на ґрунті найновіших наукових досліджень та методичних розробок. Він хоче отримувати чітку і точну оцінку своїх досягнень і можливостей, очікує, що тренер неупереджено буде піклуватися про нього, правильно його скеровувати та підтримувати.

Добрі відносини між тренером і спортсменом позитивно впливають на спортивний результат та на відношення спортсмена до тренувань, підвищують його мотивацію щодо перенесення великих психічних та фізичних навантажень.

### **Теоретична підготовка**

#### 1. Сучасні тенденції розвитку стрільби з лука у світі.

Географія розвитку стрільби з лука, Передові школи стрільби з лука. Характеристика міжнародних змагань. Зміни правил змагань та їх вплив на техніку, тактику, систему підготовки спортсменів. Діяльність міжнародної федерації стрільби з лука (FITA). Структура, керівні органи та основні напрямки роботи FITA.

#### 2. Система управління стрільбою з лука в Україні.

Державні та громадські органи управління. Діяльність Національної федерації стрільби з лука. Відбір та комплектування збірних команд України.. Науково-методичне, матеріально-технічне та кадрове забезпечення збірної команди України.

#### 3. Планування та контроль підготовки лучників високої кваліфікації.

Мета та завдання перспективного планування. Планування річного циклу тренувань. Динаміка навантажень у річному циклі тренувань та на етапах багаторічної підготовки. Контроль функціональної та техніко-тактичної підготовленості. Аналіз змагальної діяльності.

#### 4. Засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів.

Застосування засобів відновлення працездатності та стимулювання відновлювальних процесів. Педагогічні, психологічні, медико-біологічні засоби. Оптимальне планування навантажень та раціональна побудова структурних одиниць тренування. Застосування психорегуючих та психогігієнічних засобів відновлення. Різновиди масажів, фізіотерапія, лазня, вітаміни, харчові добавки, фармакологічні засоби.

#### 5. Психологічна підготовка лучників.

Компоненти психологічної підготовки. Засоби та методи розвитку вольових якостей. Емоційні стани та управління ними у процесі змагань та тренувань.

#### 6. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Мета та завдання підготовки лучників на даному етапі. Роль спеціальних засобів тренування та змагальної практики. Характеристика максимальних навантажень та їх планування в річному циклі підготовки.

#### 7. Порухення правил змагань та їх наслідки.

Покарання та санкції, які застосовуються до спортсменів у разі порушення правил змагань чи недотримання їх вимог.

### **Техніко-тактична підготовка**

Зростання спортивних результатів., Удосконалення спортивної майстерності при певній індивідуалізації технічної підготовленості лучника. Остаточне становлення індивідуального стилю стрільби вносить в базову техніку нові оригінальні деталі, елементи, а інколи й нові структури. Важливою умовою вдосконалення технічної майстерності лучників є взаємозв'язок та взаємозалежність структури рухів та рівня розвитку фізичних якостей. Технічна підготовка на даному етапі завершує формування виконання пострілу. Технічні рішення мають бути тісно пов'язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена а також конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому виконується постріл з лука.

### **Фізична підготовка**

Фізичну підготовку доцільно спрямовувати на розвиток найбільш специфічних і важливих для даного етапу підготовки якостей - сили, витривалості, силової витривалості, між м'язової координації. Для цього рекомендуються загальнорозвиваючі та спеціальні вправи для підвищення працездатності та розвитку рухових якостей з врахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Використовуються також: спортивні ігри (баскетбол, футбол), фізичні навантаження в басейні для підвищення функціональних можливостей та активного відпочинку.

**ПЕРЕЛІК ЛУЧНОГО СПОРЯДЖЕННЯ ,ОБЛАДНАННЯ ТА  
СПОРТИВНОГО ОДЯГУ**

**ТЕРМІНИ ВИКОРИСТАННЯ**

Найменування	Термін використання у місяцях	Для СДЮШОР, ДЮСШ, ШВСМ, (груп ПБП, СБП, ПдВД)	Нормативне забезпечення спортивним інвентарем на 1 спортсмена	Примітка
Лук навчальний (до 10 кг )	24	ПБП	1 шт	
Лук навчально-тренувальний	18	ПБП	1 шт	
Лук спортивний типу НОУТ, W&W	24	СБП, ПВД	1 шт	
Рукоятка металева	24		1 шт	
Плечі для лука	24		1 шт	
Приціл	24	Всі	1 шт	
Стріли (12 шт.-1 комплект)	6	Всі	1 комплект	
Плунжер	12	Всі	1 шт	
Стабілізатори	12	Всі	1 комплект	
Стабілізатор центральний	24	Всі	1 шт	
Нагрудник	24	Всі	1шт	
Трійник	12	Всі	1шт	
Перехідник	12	Всі	1шт	
Поличка	6	Всі	2 шт	
Пера для стріл	6	Всі	50 шт	
Хвостовики	6	Всі	50 шт	
Наконечники	6	Всі	12 шт	
Сагайдак ( колчан)	24	Всі	1 шт	
Напальчник	6	Всі	1 шт	
Крага	12	Всі	1 шт	
Нитки для тятиви	6	Всі	2 шт	
Кейс для лука	24	Всі	1 шт	
Пристрій для наклеювання пер	24		1 шт	1 на тренера
Труба з триногою	48	СБП, ПВД	1 шт	
Лінійка	12	Всі	1 шт	
Костюм вітрозахисний	12	СБП, ПВД	1 шт	
Бінокль	48	СБП, ПВД	1 шт	
Труба зорова з триногою	36	СБП, ПВД	1 шт	
Костюм спортивний	24	СБП, ПВД	1 шт	
Шорти	12	СБП, ПВД	1 шт	
Футболка	6	СБП, ПВД	1 шт	
Кросівки	12	СБП, ПВД	1 шт	
Шкарпетки	6	Всі	1 шт	
Блайзер	12	Всі	1 шт	
Чоботи гумові	24	Всі	1 шт	
Куртка тепла	24	ПБП СБП, ПВД	1 шт	
Щити	12	Всі	1 шт	На 4-х спортсменів

## **Інструкція з техніки безпеки під час тренувальних занять зі стрільби з лука.**

### **I. Правила безпеки під час проведення тренувальних занять.**

1. Стріляти можна тільки в спеціально відведених місцях (постійних або тимчасових). Постійні (стаціонарні) майданчики обладнуються у відповідності з вимогами, викладеними в Правилах змагань зі стрільби з лука. В якості тимчасового майданчика просто неба може бути використане футбольне поле, лісова галявина або будь-який інший майданчик. Тренувальне поле в такому випадку повинно бути детально перевірено. На ньому не повинно бути каміння. З боків (не менше 10 м) і за лінією мішеней (не менше 20-30 м) майданчик обмежується зоною безпеки, яка огорожується канатами або іншими засобами, вивішуються також попереджувальні написи і знаки в небезпечних місцях.

2. Під час групових занять стрільба може проводитися на різних дистанціях із загальною або роздільною лінією стрільби.

Під час стрільби із загальної лінії стрільби відстань між спортсменами на лінії повинна бути не меншою 0,8 м. Під час стрільби з роздільної лінії ширина смуги розмежування, яка відділяє одну дистанцію від іншої, повинна бути не меншою 10 м.

3. Розтавляючи мішені на майданчику (в залі) необхідно дотримуватися правила: довші дистанції повинні знаходитись зліва.

4. Вставляти стрілу в тятиву можна тільки тоді, коли зона мішеней і весь простір перед ними буде абсолютно вільним від людей.

5. Під час стрільби не дозволяється переходити майданчик перед стріляючими.

6. Розтягувати лук зі стрілою дозволяється тільки з лінії стрільби і тільки в напрямі мішені.

7 З розтягнутим луком забороняється розмовляти з іншими спортсменами або повертатися в сторону.

8. Закінчивши стрільбу, необхідно відійти назад від лінії стрільби в зону очікування та чекати там, поки інші лучники закінчать стрільбу.

9. До мішеней підходити дозволяється всім одночасно і тільки після сигналу керівника стрільби (тренера, інструктора, судді).

10. Роздільна стрільба і роздільний підхід дозволяється тільки кваліфікованим спортсменам (не нижче I спортивного розряду) і при умові, якщо встановлюється смуга розмежування, яка відділяє одну дистанцію від іншої (або одну мішень від іншої), шириною не менше 10 м.

11. Підходити до мішеней і відходити від них можна тільки по прямій.

12. Категорично забороняється стріляти вгору у повітря.

13. На майданчику для стрільби з лука забороняється користуватися послугами дітей для перенесення луків, стріл і ін. інвентарю.

### **II. Заходи безпеки при користуванні інвентарем та спортивним обладнанням під час тренувальних занять зі стрільби з лука.**

1. Необхідно слідкувати за тим, щоб на луці не було тріщин або розшарування матеріалу. Не можна користуватися несправним луком та інвентарем.

2. Необхідно регулярно перевіряти тятиву - чи немає на ній перетертих ниток, надривів і потертостей в місці, призначеному для хвостової частини стріли (гніздо).

3. Щоб запобігти обриву тятиви або поломці лука, не можна відпускати тятиву без стріли.

4. Не варто застосовувати лук, який спортсмену не під силу.

5. Необхідно уникати використання стріл, які мають тріщини або розшарування. Перевіряти стріли потрібно після кожної серії відстрілу.

6. Необхідно користуватися стрілами відповідної довжини для даного спортсмена.

7. Якщо стріла зісковзнула з полички під час розтягування лука, необхідно повернутись у вихідне положення і почати знову; не потрібно підправляти стрілу пальцем і продовжувати розтягувати лук - стріла може зірватися.

8. Потрібно слідкувати за тим, щоб хвостова частина стріли не затикалась пальцями під час випуску.

9. Під час стрільби необхідно завжди одягати на передпліччя руки захисну крагу і напальчник на пальці руки, яка утримує тятиву.

### **III. Відповідальність за порушення правил безпеки.**

1. Спортсмен відповідає за будь-який нещасний випадок, який виник внаслідок порушення ним правил безпеки під час занять, або правил змагань.

2. Крім спортсмена, відповідальність за порушення правил безпеки під час тренувальних занять або змагань, які привели до нещасного випадку несуть тренер і керівник організації (товариства, відомства), а під час змагань і головний суддя.

3. Спортсмен, який порушив правила безпеки під час змагань або в день пристрілки, може бути дискваліфікований від змагань без попередження.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Келлер В.С., Платонов В.М., Теоретико – методичні основи підготовки спортсменів.- Українська спортивна асоціація, 1993.-269с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта.-Издательский центр»Академия», 2008.-478с
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М Физкультура и спорт, 1981. - 144 с.
4. Збірник нормативних актів та документів для дитячо-юнацьки спортивних шкіл /Укладачі: І.П.Донцов, В.С.Корсунська, В.С.Степаненк ЦШВСМ ФСТ "Україна". - К., 2002. - 107 с.
5. Бондарчук А.П., Периодизация спортивной тренировки.- Олимпийская литература , 2005.- 302с.
6. Филин В.П., Фомин Н.А., Основы юношеского спорта.- Физкультура и спорт, 1980.-254с
7. Стрільба з лука. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР,ШВСМ, Київ, 2001.-125с
8. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія Спорту. Олімпійська література, К.,2001.-334с
9. Медицинский справочник тренера. Изд. 2-е, доп. и перераб. /Сос: В.А.Геселевич. - М.: Физкультура и спорт, 1981.-271 с.
10. Питание спортсменов /Под ред. акад. Д.А.Полищука: Метод рекомендацій. - К.: ГНИИФКиС, 1996. - 144 с.
11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
12. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу.Київ. 2008.-15с
13. Правила змагань зі стрільба з лука, 2007. - 56 с
14. Шитов Ю.Т..С чего начать. «Разноцветные мишени».-М.,1986.-с.22-23