

УДК 796.82

Ш 57

Шилин Юрий Николаевич

профессор Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; ведущий специалист

ФГУ «Центра спортивной подготовки сборных команд России»

Белевич Елена Николаевна

старший тренер-преподаватель по стрельбе из лука ГУ Государственной школы высшего спортивного мастерства Российской Федерации

Шилин, Ю. Н.

Ш 57 Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения [текст]: Учебное пособие / Ю.Н. Шилин, Е.Н. Белевич. — М.: ТВТ Дивизион, 2019. — 280 с., ил.

ISBN 978-5-98724-085-4

В учебном пособии представлены основные разделы современного подготовки стрелков из лука. Пособие написано в соответствии с программой курса подготовки тренерско-преподавательских кадров для стрельбы из лука.

Материал пособия может быть использован студентами и преподавателями ВУЗов физической культуры и тренерами по виду спорта.

УДК 796.82

ISBN 978-5-98724-085-4

© Ю.Н. Шилин, Е.Н. Белевич, 2011, 2019

© Оформление, ТВТ Дивизион, 2011, 2019

Шилин Юрий Николаевич

Белевич Елена Николаевна

СПОРТИВНАЯ СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Учебное пособие

ОГЛАВЛЕНИЕ

История развития стрельбы из лука	4
Наиболее важные положения, регламентирующие проведения соревнований	13
Требования к организаторам соревнований	14
Права и обязанности спортсмена	18
Основные требования по техники безопасности в стрельбе из лука	19
Основной инвентарь и экипировка стрелка из классического лука	35
Система подготовки стрелков из лука	43
Принципы подготовки	46
Методы тренировки	50
Общие основы методики обучения технике выполнения выстрела из лука	55
Организационно-методические формы обучения	58
Понятие о выстреле	63
Техническая подготовка	67
Техника выполнения выстрела из лука	74
Методика обучения и совершенствования стрельбы из лука	89
Наиболее распространенные ошибки, которые могут возникать в процессе обучения и совершенствования в стрельбе из лука	105
Физическая подготовка	109
Физические упражнения	135
Психологическая подготовка	151
Тактическая подготовка	162
Интеллектуальная подготовка	177
Роль, значение и особенности использования методов произвольной психической саморегуляции в стрельбе из лука	184
Рекомендации по обучения психической саморегуляции	217
Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука	239
Комплексная разминка стрелка из лука	273
Литература	279