

ОБЪЕДИНЕНИЕ ПО ИНТЕРЕСАМ

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

Руководитель – педагог дополнительного образования
Зленко Александр Михайлович

Стрельба из лука - это олимпийский вид спорта, доступный для любого возраста и не имеющих ограничений по здоровью!

С какого возраста ребенку можно заниматься лучным спортом?

Медицинские рекомендации для начала занятий стрельбой из лука - это 12-14 лет. Связано это с формированием костно-мышечной системы подростка. Стрелять из лука может каждый - было бы желание!

Чем полезна стрельба из лука



Почему лучный спорт полезен для здоровья?

Регулярные занятия стрельбой из лука дадут оптимальную физическую нагрузку ребенку, даже если он не сильно дружит со спортом.

Занятия стрельбой укрепляют мышцы плечевого пояса и спины. Улучшается осанка.

Нормализуется работа дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Пройдут насморки, бронхиты и воспаления горла. Улучшится система кровообращения, а значит во все органы, в том числе в мозг, будет поступать больше кислорода. Повысится способность к концентрации, память и внимательность. Ребенок начнет лучше учиться в школе!

Стрельба из лука - это отличный способ снять нервное напряжение, отдохнуть от умственных нагрузок, что необходимо каждому школьнику!

Стрельба из лука - это и формирование правильного характера. Для того чтобы научиться стрелять понадобится развить терпение, целеустремленность и уверенность в себе.

Лучный спорт - это идеальное сочетание общей физической подготовки, отдыха и удовольствия.

В программе:

- Теория стрельбы и техника безопасности
- Общая физическая подготовка (ОФП)
- Специальная физическая подготовка (СФП) (упражнения для мышц спины, плечевого пояса, развитие координации)
- Практика стрельбы

Занятия проходят в зале, в теплую и безветренную погоду могут проводиться на улице

Инвентарь: луки, стрелы выдаются во время занятия. В дальнейшем при постоянных занятиях желательно приобретение собственных аксессуаров (резиновый бинт, крага, фартучек).

Форма одежды: спортивная (как на школьной физической культуре).

