

# Методика по стрелбје из лука



Методика по стрелбје из лука  
Методика по стрелбје из лука  
Методика по стрелбје из лука

Показатели	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
	НП	УТ			СС	
		ГОД ОБУЧЕНИЯ				
	1	1	2	1	2	3
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>						
Кол-во тренировочных дней (занятий)						
Кол-во соревнований дней (стартов)						
Лучшие спортивные результаты						

**Рекомендации:**

## Выпуск (отход) тетивы.

Выпуск является заключительным элементом техники выстрела из лука.

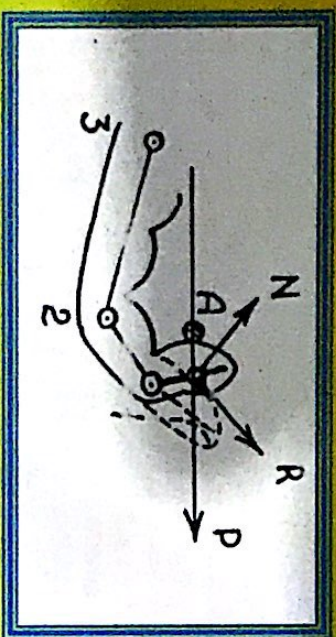


Схема освобождения тетивы без дотягивания

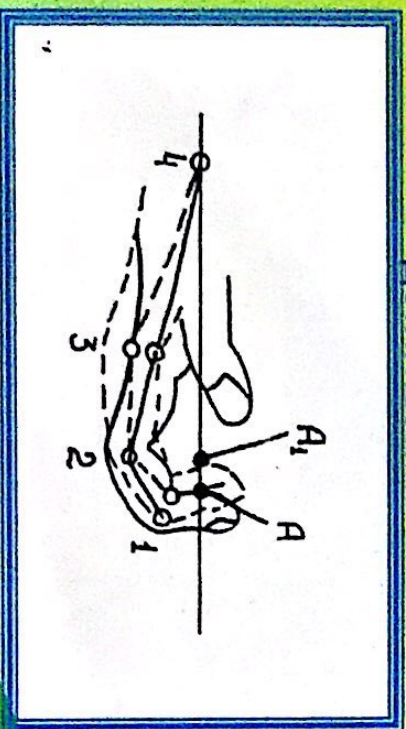


Схема дотягивания стрелы из под кликера с помощью кисти правой руки

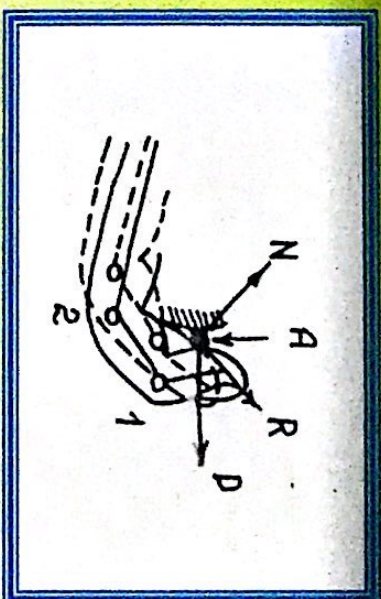
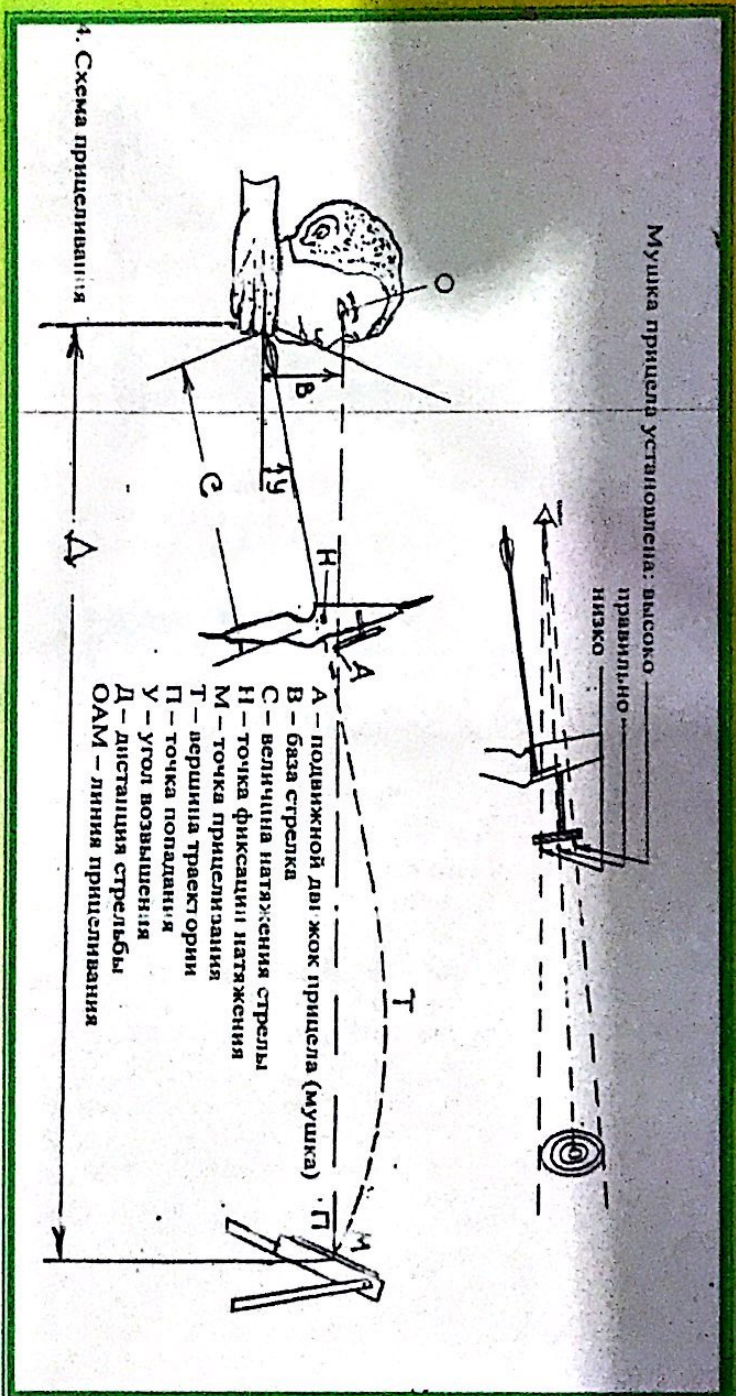


Схема освобождения тетивы с дотягиванием

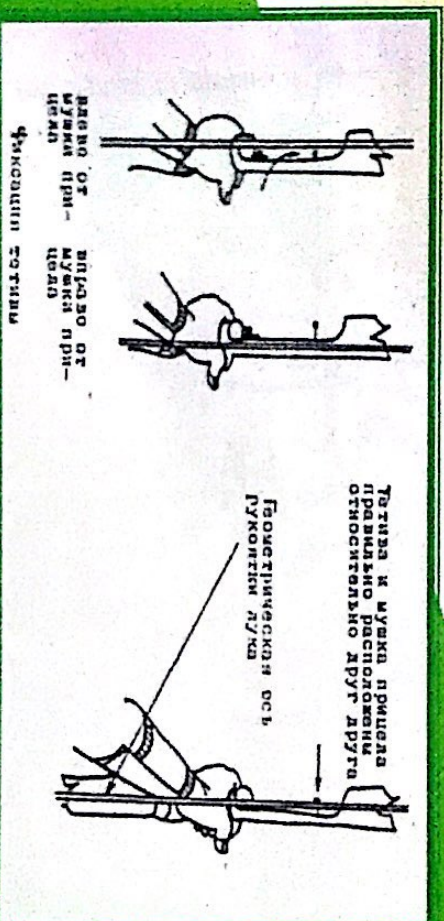
### **Хороший результат:**

1. Многократное выполнение выстрела;
2. Выполнять эти выстрелы однообразно.

# Схема прицеливания



**Проекция тетивы при прицеливании должна проходить по оси симметрии рукоятки лука**

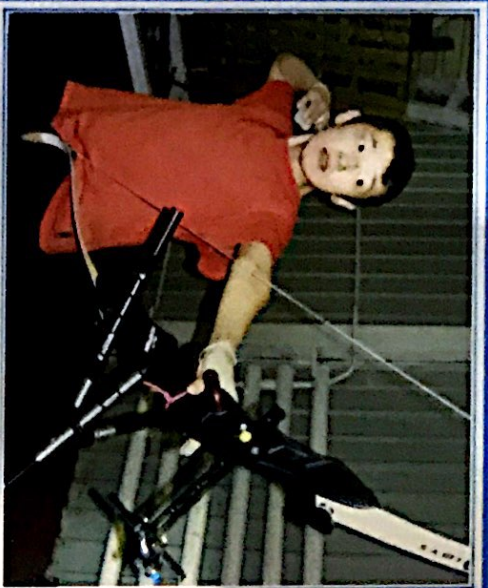


Показатели	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
	ИП	УТ			СС	
		ГОД ОБУЧЕНИЯ				
	1	1	2	1	2	3
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>						
Бег на:						
60 м, с						
500 м, с						
1000 м, с						
3000 м, с						
Кросс, м						
Прыжки в длину(р-б), см						
Метание теннис. мяча, м						
Подтягивание (кол, раз)						
Отжимание (кол, раз)						
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>						
Натяжение лука (кол)						
Удерж. лука в натян. пол						
Удерж. лука в натян. пол						
Удерж. лука в натян. пол 3серии по 6 раз (n=60с)						

Показатели	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
	НП	УТ			СС	
		ГОД ОБУЧЕНИЯ				
	1	1	2	1	2	3
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>						
Кол-во тренировочных дней (занятий)						
Кол-во соревновательных дней (стартов)						
Лучшие спортивные результаты						

**Рекомендации:**

# Индивидуальная карточка спортсмена



Ф.И.О: Яковлев Яков Гаврильевич  
 Дата и место рождения: 1993 г, с. Сунтар  
 Год, месяц начала занятий спортом: 2006, сентябрь  
 Избранным видом спорта: 2007, октябрь  
 Спортивная школа: ГОУ «РСДЮСШОР»  
 Республика, село: Республика Саха (Я), с. Сунтар



Учебные группы годы обучения	Дата обсл едов ания	Физическое развитие					
		рост см	Масса Тела, кг	Сила сгиба тёлей кисти	ЖЕЛ	МПК Мл/ Мин	Мл/ Мин/к г
Исходные данные							
Этап НП 1-й							
Этап УТ 1-й							
Этап СС 1-й							

# Индикаторная карта спортсмена



- Ф.И.О:
- Дата и место рождения: 1993 г, с. Сунтар
- Год, месяц начала занятий спортом: 2007, сентябрь
- Избранным видом спорта: 2007, сентябрь
- Спортивная школа: ГОУ «РСДЮСШОР»
- Республика, село: Республика Саха (Я), с. Сунтар

Учебные группы годы обучения	Дата обследования	Физическое развитие					МПК	
		рост см	Масса Тела, кг	Сила сгибателей кисти	ЖЕЛ	Мл/Мин	Мл/Мин/кг	
Исходные данные								
Этап НП 1-й								
Этап УТ 1-й								
Этап СС 1-й								



Показатели	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
	ИП	УТ				СС
		ГОД ОБУЧЕНИЯ				
	1	1	2	1	2	3
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>						
Бег на:						
60 м, с						
500 м, с						
1000 м, с						
3000 м, с						
Кросс, м						
Прыжки в длину(р-б),см						
Метание теннис. мяча,м						
Подтягивание (кол,раз)						
Отжимание (!)кол, раз)						
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>						
Натяжение лука (кол)						
Удерж.лука в натян.пол						
Удерж.лука в натян.пол 3серии поб раз (п=60с)						

Показатели	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
	ИП	УТ			СС	
		ГОД ОБУЧЕНИЯ				
	1	1	2	1	2	3
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>						
Кол-во тренировочных дней (занятий)						
Кол-во соревнований дней (стартов)						
Лучшие спортивные результаты						

**Рекомендации:**

## Підготовка к Следующому выстрелу



Отметка попадания  
стрелы в мишень

Сохранение позы

Анализ  
проведенного выстрела

Принятие решения о  
технике и тактике  
стрельбы

Восстановление сил,  
затраченных на  
проведение выстрела

# Индивидуальная карта спортсмена



- Ф.И.О.: Саввинова Анастасия Игоревна
- Дата и место рождения: 1993 г, с. Сунтар
- Год, месяц начала занятий спортом: 2007, сентябрь
- Избранным видом спорта: 2007, сентябрь
- Спортивная школа: ГОУ «РСДЮСШОР»
- Республика, село: Республика Саха (Я), с. Сунтар

Учебные группы годы обучения	Дата обследования	Физическое развитие					
		рост см	Масса Тела, кг	Сила сгибателей кисти	ЖЕЛ	МПК	
						Мл/Мин	Мл/Мин/кг
Исходные данные							
Этап НП 1-й							
Этап УТ 1-й							
Этап СС 1-й							

## Ошибки в стрельбе из лука

### По характеру:

1. Ошибки позы
2. Кинематического
3. Динамического
4. Ритмического

### По степени выраженности:

1. Грубые
2. Значительные
3. Существенные
4. Мелкие

### По степени значимости:

1. Главные
2. Второстепенные

### По частоте проявления:

1. Частые
2. Систематические
3. Периодические
4. Единичные

### По ожидаемости:

1. Типичные
2. Характерные
3. Случайные

### Средства и методы обнаружения и исправления ошибок.

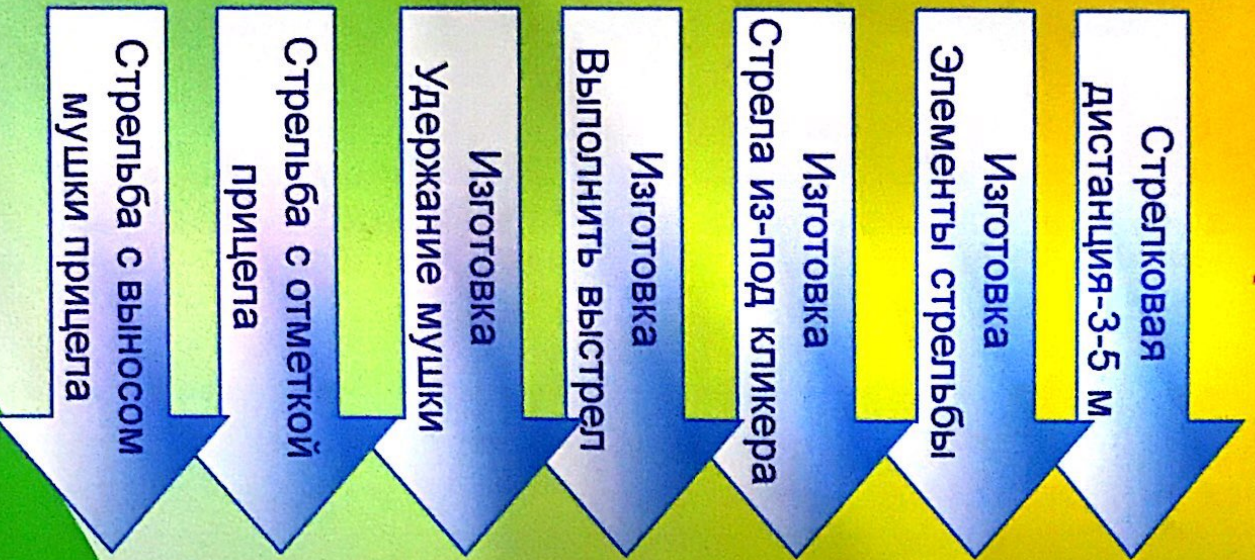
1. Самоконтроль
2. Визуальный контроль тренера
3. Технические средства срочной информации
4. Специальные физические упражнения
5. Восстановительные мероприятия.

### Ошибки в материальной части.

1. Неисправность лука
2. неподходящий размер лука
3. Неполладки в настройке
4. Плохая фиксация прицела и т. д.

## Совершенствование техники стрельбы

## Совершенствование мастерства в условиях соревнований



- Стрельба по мишени на точность
- Определенный район прицеливания
- Установка на Макс результат
- Результат с уменьшением времени
- Дуэльная стрельба
- Контрольная стрельба
- Стрельба в усложнённых метеорологических условиях
- Стрельба на вводимыми помехами
- Стрельба на соревнованиях

Показатели	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
	НП	УТ				СС
		ГОД ОБУЧЕНИЯ				
	1	1	2	1	2	3
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>						
Бег на:						
60 м, с						
500 м, с						
1000 м, с						
3000 м, с						
Кросс, м						
Прыжки в длину(р-б), см						
Метание теннис. мяча, м						
Подтягивание (кол, раз)						
Отжимание (кол, раз)						
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>						
Натяжение лука (кол)						
Удерж. лука в натян. пол						
Удерж. лука в натян. пол 3серии по 6 раз (n=60с)						