**План дистанционного обучения .**

**Тренировочный микроцикл по стрельбе из лука .**

**31.01.2022**
ОФП.
1. Разминка-бег на месте, упражнения для мышц всего тела.
2.Упражнение на развитие силы-жим кистевого эспандера(резинового мячика) поочередно левой и правой кистью.
3.Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с гантелями.
4.Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с гантелями из положения наклон туловища вперед на 90 градусов.
СФП.
1.Удержание гантели в вытянутой на 90 градусов левой руке.
2. Удержание гантели в вытянутой на 90 градусов правой руке.
3.Упражнение с резиновым жгутом. Имитация растягивания тетивы, прикладки. Удержание в полной растяжке.
Методы обнаружения и исправления ошибок.
Ошибки внутреннего состояния стрелка

Нервы, нервы, нервы… куда же без них! В то же время стрельба из лука требует особенного внутреннего состояния.

Ошибка: Излишняя нервозность стрелка, вызванная турниром, присутствием наблюдателей и т.д.

Последствия: Спешка при стрельбе, сбив дыхания и внутреннего настроя и как результат - неточная стрельба.

Рекомендации: Расслабиться, восстановить дыхание и внутренний настрой, сосредоточится на выстреле, не отвлекаясь на внешние раздражители.

Ошибка: Спешка при выполнении серии выстрелов. Очень часто начинающие стрелки при стрельбе на точность спешат как можно скорее выстрелить все стрелы.

Последствия: Стрелок недотягивает тетиву (при этом стрелы уходят вниз), плохо прицеливается (рассеивание стрел вокруг мишени), совершает целый ряд других ошибок.

Рекомендации: Выдерживать четкие паузы между выстрелами, восстанавливать дыхание и внутренний настрой при каждом выстреле.

Ошибка: Спешка при спуске стрелы. Стрелок совершая выстрел недотягивает тетиву до выверенной точки спуска.

Последствия: Стрелы уходят ниже мишени.

Рекомендации: Контролировать себя, чтобы тетива натягивалась строго до одного определенного стрелком положения (например, до челюсти).

**1.02.2022**
ОФП
1.Разминка,легкий бег, разогрев мышц.
2.Упражнение на развитие ловкости :на шагу-хлопки ладонями рук на каждый шаг;симметричный движения руками вперёд, в стороны, вверх, вниз, назад.
3.и.п.-о.с.Наклон вниз, упор присев, подъем, упор присев, упор лежа, подъем, упор присев, и. п.
СФП.
1.Упражнения с резиновым жгутом. Имитация стойки стрелка, хват левой, преднатяжка, контроль за упором, растягивание, прикладывание, удержание.
Основы олимпийского выстрела
**2.02.2022**
ОФП.
1.Разминка, разогрев всех групп мышц.
2.Упражнение на пресс. 30 раз.
3.Сгибание разгибание рук в локтевых суставах в упоре лежа.
СФП.
1.Упражнения с резиновым жгутом . Имитация стойки стрелка, хват левой, преднатяжка, контроль за упором, растягивание, прикладывание, удержание. Дотяг и выпуск.
Методы обнаружения и исправления ошибок.
Ошибки стойки

Правильная стойка позволяет стрелку занять устойчивое положение для выстрела, сделать его правильно и максимально удобно.

Ошибка: Стрелок ставит ноги слишком близко.

Последствия: Неуверенная стойка не позволяет держать туловище в одном положении, стрельба получается неточной.

Рекомендации: Поставить ноги шире, начинающим стрелкам постоянно необходимо проверять стойку, найти стойку, в которой они будут стоять надежно.

Ошибка: Фронтальная стойка (ось, проходящая через плечи стрелка, перпендикулярна линии выстрела).

Последствия: Зажимается плечо руки, оттягивающей тетиву, затрудняется оттягивание тетивы.

Рекомендации: Исправить стойку.

Ошибка: Стрелок во время выстрела как бы тянется к луку и наклонаетя вперед. NEW

Последствия: Стрелы уходят вниз.

Рекомендации: Во время стойки корпус откинуть немного назад.

Ошибка: Стрелок в закрытой стойке слишком далеко заносит переднюю ногу вправо. NEW

Последствия: Происходит перекручивание корпуса, стойка становится неустойчивой.

Рекомендации: Исправить стойку.

**3.02.2022**
ОФП.
1.Разминка,бег с захлестыванием голени.
2.упражнение на развитие силы:отжимание от пола, упражнения на пресс.
3.Планка
СФП.
Упражнения с резиновым жгутом, имитирующие работу с луком:хват, упор левой, преднатяжка, растягивание, прикладка, прицеливание. Удержание в полной растяжке.
Способы и методы обнаружения ошибок в стрельбе.
Ошибки хвата лука и наложения стрелы

Хотя хват лука каждый стрелок подбирает индивидуально, тем не менее существует ряд характерных ошибок.

Ошибка: Глубокий (по вторую-третью фаланги пальцев) хват тетивы.

Последствия: При спуске стрелок дергает тетиву в сторону и стрела уходит вправо или влево от мишени.

Рекомендации: При стрельбе стрелок должен использовать только ногтевые фаланги указательного, среднего и безымянного пальцев.

Ошибка: Стрелок сильно выгибает руку в локтевом суставе наружу.

Последствия: При спуске тетива цепляет локтевой сустав и внутреннюю сторону предплечья (оставляя болезненные и долго незаживающие синяки).

Рекомендации: Контроль правильного положения руки.

Ошибка: Стрелок сильно выгибает руку в локтевом суставе внутрь.

Последствия: Стрелок не контролирует положение лука. Рука, которая держит лук сильно устает и начинает дрожать.

Рекомендации: Рука должна быть выпрямлена, локтевой сустав разогнут.

Ошибка: Стрелок накладывает стрелу выше или ниже соответствующей точки на тетиве, стрела находится не параллельно земле.

Последствия: Стрела уходит выше или ниже мишени.

Рекомендации: Отметить на тетиве точку наложения стрелы. Контролировать положение стрелы перед выстрелом.

**4.02.2022**
ОФП.
1.Разминка,бег на месте с поднятием колена, упражнения на все группы мышц.
2.Упражнения на развитие выносливости. Прыжки со скакалкой, приседания.
3.Планка
СФП.
1.растягивание и удержание левой и правой рукой поочередно резинового жгута, растянутого(закрепленного на полу).
2.упражнения с резиновым жгутом. Имитация дотяга и выпуска с сохранением точки прицеливания.
Методы обнаружения и исправления ошибок в стрельбе.
Ошибки при спуске стрелы

Легкий, правильный спуск - залог точного полета стрелы.

Ошибка: Стрелок при выстреле резко дергает тетиву назад.

Последствия: Увеличивается сила выстрела, но падает точность.

Рекомендации: Корректировка спуска стрелы, чтобы он был плавным.

Ошибка: Стрелок очень долго целится.

Последствия: Рука, которая держит лук, устает и начинает дрожать, выстрел получается неточным.

Рекомендации: Прицеливание должно начинаться еще на стадии натягивания тетивы. После натяжения, выстрел должен производиться в течение 2-3 секунд.

Ошибка: Стрелок натягивает тетиву исключительно за счет сгибания руки в локтевом суставе не используя мышцы спины и плеча.

Последствия: Стрелок нерационально использует свою силу, быстро устает, неточный выстрел.

Рекомендации: Контролировать стойку, натягивать тетиву за счет разворота руки в плечевом суставе используя мышцы руки и спины.

Тренер-преподаватель Агафонова И.В.