

СОГЛАСОВАНО:  
Зам.директора по УВР  
 Калачикова Е.Х.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»  
 Нифонов В.В.  
«18» января 2022г.



**План дистанционной работы  
тренера- преподавателя по стрельбе из лука Степановой А.А.  
группа СОГ 1 года обучения**

| Дни недели/<br>разделы<br>подготовки                                                                                                                     | Понедельник                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Вторник | Среда                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Четверг | Пятница                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18-21.01.2022<br>Цели, задачи и<br>значение<br>технической<br>подготовки;<br>Понятие о<br>кучности;<br>Техника выстрела<br>из лука.                      | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>- имитация стрельбы из лука<br>- просмотр сайта www.<br>Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на сайте<br>ютуб «Цели, задачи и<br>значение технической<br>подготовки»<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов<br>дистанционного занятия             | -       | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>- имитация стрельбы из лука<br>- просмотр сайта www. Archery-<br>sila.ru<br>- просмотр видео на сайте ютуб<br>«Понятие о кучности»<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов<br>дистанционного занятия                                                                   | -       | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>-СФП, ОФП<br>- просмотр сайта www. Archery-<br>sila.ru<br>- просмотр видео на сайте ютуб<br>«Техника выстрела из лука».<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов<br>дистанционного занятия                                                                                                                                                |
| 24-28.01.2022<br>Управления<br>дыханием;<br>Методика<br>обучения и<br>совершенствовани<br>я стрельбы из<br>лука;<br>Изготовка и<br>корректировка<br>позы | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>-работа не стандартными<br>предметами<br>- имитация стрельбы из лука<br>- просмотр сайта www.<br>Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на сайте<br>ютуб «Управления<br>дыханием».<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов<br>дистанционного занятия | -       | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>-работа не стандартными<br>предметами<br>-СФП, ОФП<br>- просмотр сайта www. Archery-<br>sila.ru<br>- просмотр видео на сайте ютуб<br>«Методика обучения и<br>совершенствования стрельбы из<br>лука».<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов<br>дистанционного занятия | -       | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>-работа не стандартными<br>предметами<br>- имитация стрельбы из лука<br>- просмотр сайта www. Archery-<br>sila.ru<br>- просмотр видео на сайте ютуб<br>«Изготовка и корректировка<br>позы».<br><a href="https://youtu.be/QmabTjOVbVs">https://youtu.be/QmabTjOVbVs</a><br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов<br>дистанционного занятия |

СОГЛАСОВАНО:  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Калачикова Е.Х.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «Вилейская ДЮСШ»  
Нифонов В.В.  
«18» января 2022г.

**План дистанционной работы  
тренера- преподавателя по стрельбе из лука Степановой А.А.  
группа СОГ 2 года обучения**

| Дни недели/<br>разделы<br>подготовки                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Вторник                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Среда                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Четверг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Пятница                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18-21.01.2022<br>Цели, задачи и значение технической подготовки;<br>Основные средства и методы тактической подготовки;<br>Понятие о кучности;<br>Основные задачи и содержание технической подготовки;<br>Техника выстрела из лука. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>- имитация стрельбы из лука<br>- просмотр сайта www. Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на сайте ютуб «Основные средства и методы тактической подготовки»<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов дистанционного занятия              | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>- имитация стрельбы из лука<br>- просмотр сайта www. Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на сайте ютуб «Понятие о кучности»<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов дистанционного занятия                                                          | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>- имитация стрельбы из лука<br>- просмотр сайта https://youtu.be/d_z4bwHtoGU<br>- просмотр видео на сайте ютуб «Основные задачи и содержание технической подготовки»<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов дистанционного занятия                                                        | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>-СФП, ОФП<br>- просмотр сайта www. Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на сайте ютуб «Техника выстрела из лука».<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов дистанционного занятия                                                                                               |
| 24-28.01.2022<br>Управления дыханием;<br>Правильное прицеливание;<br>Методика обучения и совершенствования стрельбы из лука;<br>Основы техники выстрела;<br>Изготовка и корректировка позы.                                        | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>-работа не стандартными предметами<br>- имитация стрельбы из лука<br>- просмотр сайта www. Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на сайте ютуб «Управления дыханием».<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов дистанционного занятия | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>-работа не стандартными предметами<br>- имитация стрельбы из лука<br>- просмотр сайта www. Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на сайте ютуб «Правильное прицеливание».<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов дистанционного занятия | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>-работа не стандартными предметами<br>-СФП, ОФП<br>- просмотр сайта www. Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на сайте ютуб «Методика обучения и совершенствования стрельбы из лука».<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов дистанционного занятия | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>-работа не стандартными предметами<br>- имитация стрельбы из лука<br>- просмотр сайта www. Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на сайте ютуб «Основы техники выстрела» (сокращенная версия)». https://youtu.be/K-GwlwY4MKM<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов дистанционного занятия | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>-работа не стандартными предметами<br>- имитация стрельбы из лука<br>- просмотр сайта www. Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на сайте ютуб «Изготовка и корректировка позы».<br>https://youtu.be/QmabTjOVbVs<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов дистанционного занятия |

СОГЛАСОВАНО:  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Калачикова Е.Х.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «Вилейская ДЮСШ»  
Нифонов В.В.  
«18» января 2022г.

**План дистанционной работы  
тренера- преподавателя по стрельбе из лука Степановой А.А.  
группа СОГ -3 обучения**

| Дни недели/ разделы подготовки                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Вторник                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Среда                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Четверг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Пятница                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18-21.01.2022<br><br>Цели, задачи и значение технической подготовки;<br>Основные средства и методы тактической подготовки;<br>Понятие о кучности;<br>Основные задачи и содержание технической подготовки;<br>Техника выстрела из лука. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>- имитация стрельбы из лука<br>- просмотр сайта www. Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на сайте ютуб «Основные средства и методы тактической подготовки»<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов дистанционного занятия              | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>- имитация стрельбы из лука<br>- просмотр сайта www. Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на сайте ютуб «Понятие о кучности»<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов дистанционного занятия                                                          | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>- имитация стрельбы из лука<br>- просмотр сайта https://youtu.be/d_z4bwHtoGU<br>- просмотр видео на сайте ютуб «Основные задачи и содержание технической подготовки»<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов дистанционного занятия                                                        | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>-СФП, ОФП<br>- просмотр сайта www. Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на сайте ютуб «Техника выстрела из лука».<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов дистанционного занятия                                                                                            |
| 24-28.01.2022<br>Управления дыханием;<br>Правильное прицеливание;<br>Методика обучения и совершенствования стрельбы из лука;<br>Основы техники выстрела;<br>Изготовка и корректировка позы.                                            | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>-работа не стандартными предметами<br>- имитация стрельбы из лука<br>- просмотр сайта www. Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на сайте ютуб «Управления дыханием».<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов дистанционного занятия | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>-работа не стандартными предметами<br>- имитация стрельбы из лука<br>- просмотр сайта www. Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на сайте ютуб «Правильное прицеливание».<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов дистанционного занятия | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>-работа не стандартными предметами<br>-СФП, ОФП<br>- просмотр сайта www. Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на сайте ютуб «Методика обучения и совершенствования стрельбы из лука».<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов дистанционного занятия | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>-работа не стандартными предметами<br>- имитация стрельбы из лука<br>- просмотр сайта www. Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на сайте ютуб «Основы техники выстрела» (сокращенная версия)». https://youtu.be/K-GwlwY4MKM<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов дистанционного занятия | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>-работа со жгутом<br>-работа не стандартными предметами<br>- имитация стрельбы из лука<br>- просмотр сайта www. Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на сайте ютуб «Изготовка и корректировка позы». https://youtu.be/QmabTjOVbVs<br>3.Заключительная часть<br>- подведение итогов дистанционного занятия |