

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам.директора по УВР

Калачикова Е.Х.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»

Нифонов В.В.

2022г.

**План дистанционной работы
по стрельбе из лука Степановой А.А. с 1 февраля по 15 февраля 2022 года
группа СОГ 1 года обучения**

Дата	Содержание	Объем работы
1.02.2022	Подготовительная часть: Разминка 15-20 минут ОРУ начинаем с головы до стоп, как на тренировках. Основная часть: СФП Работа со жгутом перед зеркалом, 6 подходов по 10 выстрелов - всего 60 выстрелов, работа над техникой выпуска Отдых между подходами 2-3 мин ОФП отжимания 3 подхода по 20 раз прыжки на скакалке 100 раз приседания 3 подхода по 30 раз Отдых между упражнениями 3-5 мин. Заключительная часть: Упражнение на растягивание всех групп мышц. - просмотр сайта www. Archery- sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «История развития стрельбы из лука» - подведение итогов дистанционного занятия	2ч
2.02.2022	Подготовительная часть: Разминка 15-20 минут ОРУ начинаем с головы до стоп, как на тренировках. Основная часть: СФП Работа со жгутом перед зеркалом, 6 подходов по 10 выстрелов (всего 60 выстрелов), удерживание жгута в растянутом состоянии 10 подходов по 6 сек. Отдых между подходами 2-3 мин. ОФП отжимания 3 подхода по 20 раз, упражнение на пресс 3 подхода по 30 раз, прыжки на скакалке 200 раз, приседания 3 подхода по 50 раз. Отдых между упражнениями 3-5 мин. Заключительная часть: Упражнение на растягивание всех групп мышц. - просмотр сайта www. Archery- sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Оборудование, инвентарь, оружие и снаряжение для стрельбы из лука». - подведение итогов дистанционного занятия	2ч
4.02.2022	Подготовительная часть:	2ч

	Разминка 15-20 минут ОРУ начинаем с головы до стоп, как на тренировках. Основная часть: СФП (Работа со жгутом перед зеркалом, 10 подходов по 10 выстрелов (всего 100 выстрелов), удерживание гантелей (утюг, чайник и т.п.) на вытянутых руках 6 подходов по 10 сек на каждую руку). Отдых между подходами 2-3 мин. ОФП отжимания на пальцах 3 подхода по 10 раз, планка 3 подхода по 60 сек, прыжки на скакалке 300 раз, приседания 3 подхода по 50 раз). Отдых между упражнениями 3-5 мин. Заключительная часть: Упражнение на растягивание всех групп мышц. - просмотр сайта www. Archery- sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Техника стрельбы из лука» - подведение итогов дистанционного занятия	
8.02.2022	Подготовительная часть: Разминка 15-20 минут ОРУ начинаем с головы до стоп, как на тренировках. Основная часть: СФП Растягивания жгута над головой 3 подхода по 30 раз, перед грудью 3 подхода по 30 раз, имитация выстрела 6 подходов по 10 выстрелов, работа над техникой. Отдых между подходами 2-3 мин. ОФП отжимания 3 подхода по 20 раз, упражнение на пресс 3 подхода по 30 раз, прыжки на скакалке 200 раз, приседания с элементами прыжка 3 подхода по 20 раз Отдых между упражнениями 3-5 мин. Заключительная часть: Упражнение на растягивание всех групп мышц. - просмотр сайта www. Archery- sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Физическая подготовка стрелка из лука». - подведение итогов дистанционного занятия	3ч
09.02.2022	Подготовительная часть: Разминка 15-20 минут ОРУ начинаем с головы до стоп, как на тренировках. Основная часть: СФП Работа со жгутом перед зеркалом, 10 подходов по 10 выстрелов - всего 100 выстрелов. Отдых между подходами 2-3 мин. ОФП отжимания 3 подхода по 20 раз, прыжки на скакалке 150 раз,	2ч

	приседания 3 подхода по 50 раз Отдых между упражнениями 3-5 мин. Заключительная часть: Упражнение на растягивание всех групп мышц. - просмотр сайта www. Archery- sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «3 вида хвата тетивы в классическом луке». - подведение итогов дистанционного занятия	
11.02.2022	Подготовительная часть: Разминка 15-20 минут ОРУ начинаем с головы до стоп, как на тренировках. Основная часть: СФП Работа со жгутом перед зеркалом, 6 подходов по 10 выстрелов - всего 60 выстрелов, соблюдаем технику выпуска, удерживание гантелей (утюг, чайник и т.п.) на вытянутых руках 6 подходов по 10 сек на каждую руку. Отдых между подходами 2-3 мин. ОФП отжимания 3 подхода по 20 раз, упражнение на пресс 3 подхода по 30 раз, прыжки на скакалке 300 раз, приседания 3 подхода по 50 раз. Отдых между упражнениями 3-5 мин. Заключительная часть: Упражнение на растягивание всех групп мышц. - просмотр сайта www. Archery- sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Техника стрельбы из лука» - подведение итогов дистанционного занятия	3ч
15.02.2022	Подготовительная часть: Разминка 15-20 минут ОРУ начинаем с головы до стоп, как на тренировках. Основная часть: СФП Растягивания жгута над головой 3 подхода по 30 раз, перед грудью 3 подхода по 30 раз, имитация выстрела 6 подходов по 10 выстрелов, работа над техникой. Отдых между подходами 2-3 мин. ОФП отжимания 3 подхода по 20 раз, поднимание туловища лежа на спине 3 подхода по 30 раз, прыжки на скакалке 200 раз. Отдых между упражнениями 3-5 мин. Заключительная часть: Упражнение на растягивание всех групп мышц. - просмотр сайта www. Archery- sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Тактика стрельбы из лука» - подведение итогов дистанционного занятия.	2ч