

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Виллойская детско – юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»
Муниципального района «Виллойский улус (район)»
Республика Саха (Якутия)



Утверждаю:
И.о. директора МБУ ДО ДЮСШ
Осипов Г.Д.
«09» августа 2021г.

**План тренировочных занятий по виду спорта
стрельба из лука "ОЛИМПИЙЦЫ"
(Летняя школа) в дистанционных условиях
3 сезон с 09 по 28 августа 2021г.**

Тренер-преподаватель:
Степанова Анна Анагольевна

г. Виллойск 2021

Задачи	Содержание	Методические указания
Ознакомление с задачами летней школы, правилами по ТБ и ПБ, Гигиена.	Знакомство с детьми, проведение теоретического занятия по ТБ и ПБ а так же рассказ истории развития по стрельбе из лука и в России. Теоретическое занятие по теме гигиены, режим питания, об опасности по не соблюдении правил по самоизоляции во время пандемии COVID-19	При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме.

План тренировочных занятий по виду спорта «Стрельба из лука» (Летняя школа) в дистанционных условиях группа СОГ обучения

Дни недели/ разделы подготовки	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
09-16.08.2021	1. ОРУ	1. ОРУ	1. ОРУ	1. ОРУ	1. ОРУ	1. ОРУ
Цели, задачи и значение технической подготовки;	2. Основная часть - работа со жгутом - имитация стрельбы из лука	2. Основная часть - работа со жгутом - имитация стрельбы из лука	2. Основная часть - работа со жгутом - имитация стрельбы из лука	2. Основная часть - работа со жгутом - имитация стрельбы из лука	2. Основная часть - работа со жгутом	2. Основная часть - работа со жгутом
Основные средства и методы тактической подготовки;	- просмотр сайта www. Archevy- sila.ru	- просмотр сайта www. Archevy- sila.ru	- просмотр сайта www. Archevy- sila.ru	- просмотр сайта https://youtu.be/d_z4bwHtoGU	- просмотр сайта www. Archevy- sila.ru	- просмотр сайта www. Archevy- sila.ru
Понятие о кучности;	- просмотр видео на сайте ютуб «Цели, задачи и значение технической подготовки»	- просмотр видео на сайте ютуб «Основные средства и методы тактической подготовки»	- просмотр видео на сайте ютуб «Понятие о кучности»	- просмотр видео на сайте ютуб «Основные задачи и содержание технической подготовки»	- просмотр видео на сайте ютуб «Техника выстрела из лука».	- просмотр видео на сайте ютуб «Техника выстрела из лука».
Основные задачи и содержание технической	3. Заключительная часть	3. Заключительная часть	3. Заключительная часть	3. Заключительная часть	3. Заключительная часть	3. Заключительная часть
			- подведение итогов дистанционного занятия	- подведение итогов		

подготовки; Техника выстрела из лука.	- подведение итогов дистанционного занятия	- подведение итогов дистанционного занятия	дистанционного занятия	3.Заключительная часть - подведение итогов дистанционного занятия	3.Заключительная часть - подведение итогов дистанционного занятия
16-21.08.2021 Управления дыханием; Правильное прицеливание; Методика обучения и совершенствования стрельбы из лука; Основы техники выстрела; Изготовка и корректировка позы.	1. ОРУ 2. Основная часть - работа со жгутом - работа не стандартными предметами - имитация стрельбы из лука - просмотр сайта www.Archevy-sila.ru - просмотр видео на сайте www.Archevy-sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Управления дыханием».	1. ОРУ 2. Основная часть - работа со жгутом - работа не стандартными предметами - имитация стрельбы из лука - просмотр сайта www.Archevy-sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Методика обучения и совершенствования стрельбы из лука».	1. ОРУ 2. Основная часть - работа со жгутом - работа не стандартными предметами - имитация стрельбы из лука - просмотр сайта www.Archevy-sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Основы техники выстрела» (сокращенная версия)». https://youtu.be/K-GwIwY4MKM	1. ОРУ 2. Основная часть - работа со жгутом - работа не стандартными предметами - имитация стрельбы из лука - просмотр сайта www.Archevy-sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Изготовка и корректировка позы». https://youtu.be/QmabTjOVbVs 3.Заключительная часть - подведение итогов дистанционного занятия	1. ОРУ 2. Основная часть - работа со жгутом - работа не стандартными предметами - имитация стрельбы из лука - просмотр сайта www.Archevy-sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Изготовка и корректировка позы». https://youtu.be/QmabTjOVbVs 3.Заключительная часть - подведение итогов дистанционного занятия

Дни недели/ разделы подготовки	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
23-28.08.2021	1. ОРУ	1. ОРУ	1. ОРУ	1. ОРУ	1. ОРУ
Цели, задачи и значение технической подготовки;	2. Основная часть - работа со жгутом	2. Основная часть - работа со жгутом	2. Основная часть - работа со жгутом	2. Основная часть - работа со жгутом	2. Основная часть - работа со жгутом
Основные средства и методы тактической подготовки;	- имитация стрельбы из лука - просмотр сайта www. Archevy- sila.ru	- имитация стрельбы из лука - просмотр сайта Archevy- sila.ru	- имитация стрельбы из лука - просмотр сайта www. Archevy- sila.ru	- имитация стрельбы из лука - просмотр сайта https://youtu.be/d_z4bwHnoGU	-СФП, ОФП - просмотр сайта www. Archevy- sila.ru
Понятие о кучности;	- просмотр видео на сайте ютуб «Цели, задачи и значение технической подготовки»	- просмотр видео на сайте ютуб «Основные средства и методы тактической подготовки»	- просмотр видео на сайте ютуб «Понятие о кучности»	- просмотр видео на сайте ютуб «Основные задачи и содержание технической подготовки»	- просмотр видео на сайте ютуб «Техника выстрела из лука».
Основные задачи и содержание технической подготовки;	3. Заключительная часть	3. Заключительная часть	3. Заключительная часть	3. Заключительная часть	3. Заключительная часть
Техника выстрела из лука.	- подведение итогов дистанционного занятия	- подведение итогов дистанционного занятия	- подведение итогов дистанционного занятия	- подведение итогов дистанционного занятия	- подведение итогов дистанционного занятия