

ПЛАН- КОНСПЕКТ. 08-13 ноября 2021.

Тренировочного занятия по стрельбе из лука для СО- НП -1 года обучения

Задачи: Общая физическая подготовка, укрепление «лучных» мышц

Отработка элементов техники выполнения выстрела

Место проведения: Дистанционно

Дата проведения: 08-13 ноября 2021г.

Необходимый инвентарь: резиновая лента-амортизатор

Время: 40 минут

Части Урока	Содержание урока	Дозировка нагрузки
Разминка	Разминка суставов. Шея, плечи, локти, запястья – круговые вращения. Корпус – разворот, наклоны.	3 мин
	Бег на месте	3 мин
	Отдых, привести дыхание в норму	1 мин
ОФП	Отжимания (от лавки) Приседания Пресс	5 мин (по 20 раз Каждое упражнение)
	Отдых, привести дыхание в норму	1 мин
Основная часть	Комплекс упражнений с резиновой лентой-амортизатором на укрепление «лучных» мышц (приложение – текстовый документ, видеоматериал)	5 мин
	Работа с резиновым амортизатором (имитация натягивания лука, видеоматериал прилагается).	5 мин

Завершающая часть	Отработка алгоритма выстрела (видеоматериал прилагается)	10 мин
	Растягивание мышц	2 мин
	Отжимания (от лавки) Приседания Пресс	5 мин (по 20 раз каждое упражнение)

Итог занятия – обратная связь в виде видеозаписи работы с резиновым амортизатором на имитацию растягивания лука и отработку алгоритма выстрела. Видеофайл отправить тренеру в месенджер Whatsapp личным сообщением сразу после выполнения урока.