

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам.директора по УВР

Калачикова Е.Х.



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБУ ДО «Вилейская ДЮСШ»

Нифонов В.В.

2022г.

**План дистанционной работы
тренера- преподавателя по стрельбе из лука Соловьев Е.Е.
группа ЭНП**

Дни недели/ разделы подготовки	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
31-05.02.2022 Цели, задачи и значение технической подготовки; Основные средства и методы тактической подготовки; Психологическое подготовка при стрельбе; Основные задачи и содержание технической подготовки; Техника выстрела из лука.	1. ОРУ 2. Основная часть -работа со жгутом - имитация стрельбы из лука - просмотр сайта www. Archery- sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Основные средства и методы тактической подготовки» 3.Заключительная часть - подведение итогов дистанционного занятия	1. ОРУ 2. Основная часть -работа со жгутом - имитация стрельбы из лука - просмотр сайта www. Archery- sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Понятие о кучности» 3.Заключительная часть - подведение итогов дистанционного занятия	1. ОРУ 2. Основная часть -работа со жгутом - имитация стрельбы из лука - просмотр сайта https://youtu.be/d_z4bwHtoGU - просмотр видео на сайте ютуб «Основные задачи и содержание технической подготовки» 3.Заключительная часть - подведение итогов дистанционного занятия	1. ОРУ 2. Основная часть -работа со жгутом -СФП, ОФП - просмотр сайта www. Archery- sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Техника выстрела из лука». 3.Заключительная часть - подведение итогов дистанционного занятия	1. ОРУ 2. Основная часть -работа со жгутом -СФП, ОФП - просмотр сайта www. Archery- sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Техника выстрела из лука». 3.Заключительная часть - подведение итогов дистанционного занятия