

«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 Степановой А.А.
группа СОГ -3 обучения**

Дни недели/ разделы подготовки		Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1-04.02.2022 Цели, задачи и значение технической подготовки; Основные средства и методы тактической подготовки; Понятие о кучности; 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_z4bwHtoG U - 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
7-11.02.2022 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. Archery- sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Управления дыханием». 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. Archery- sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Правильное прицеливание». 3.Заключительная часть - подведение итогов дистанционного занятия	1. ОРУ 2. Основная часть -работа со жгутом -работа не стандартными предметами -СФП, ОФП - просмотр сайта www. Archery- sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Методика обучения и совершенствования стрельбы из лука». 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. Archery- sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Основы техники выстрела» (сокращенная версия)». https://youtu.be/K-GwIwY4MKM 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. Archery- sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Изготовка и корректировка позы». https://youtu.be/QmabTjOVbVs 3.Заключительная часть - подведение итогов дистанционного занятия