

«Согласовано»

Зам. директора по УВР:  Калачикова Е.Х.



«Утверждаю»
Директор  Нифонов В.В.

**План дистанционной работы с 17-30 мая 2021 г.
тренера-преподавателя по стрельбе из лука Степановой А.А.**

группа СОГ 1 года обучения

Дни недели/ разделы подготовки	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
17-21.05.2021 Цели, задачи и значение технической подготовки; Понятие о кучности; Техника выстрела из лука.	1. ОРУ 2. Основная часть - работа со жгутом - имитация стрельбы из из лука - просмотр сайта www. Archery- sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Цели, задачи и значение технической 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 - СФП, ОФП - просмотр сайта www. Archery- sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Техника выстрела из лука». 3. Заключительная часть - подведение итогов дистанционного занятия

21-25.05.2021 Управления дыханием; Методика обучения и совершенствования стрельбы из лука; 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 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 -СФП, ОФП - просмотр сайта www. Archevy- 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. Archevy- sila.ru
27-30.05.2021 Хват; Выпуск; Согласование всех элементов техники выстрела со стрельбой без кликера.	1. ОРУ 2. Основная часть - работа со жгутом - работа не стандартными предметами -СФП, ОФП - просмотр сайта	-	1. ОРУ 2. Основная часть - работа со жгутом - работа не стандартными предметами - имитация стрельбы из лука - просмотр сайта www. Archevy- sila.ru	-	1. ОРУ 2. Основная часть - работа со жгутом - работа не стандартными предметами - имитация стрельбы из лука - просмотр сайта www. Archevy- sila.ru

	www. Archery- sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Хват». https://youtu.be/5niffmEe7I 3.Заключительная часть - подведение итогов дистанционного занятия		Archery- sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Выпуск» 3.Заключительная часть - подведение итогов дистанционного занятия		- просмотр видео на сайте ютуб «Согласованное выполнение всех элементов техники выстрела со стрельбой без кликера» (сокращенная версия)». https://youtu.be/K-GwIwY4MKM 3.Заключительная часть - подведение итогов дистанционного занятия
--	--	--	---	--	--