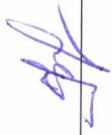


«Согласовано»

Зам.директора по УВР:  Калачикова Е.Х.

«Утверждаю»

Директор

Нифонов В.В.

**План дистанционной работы с 17-29 мая 2021 г.
тренера- преподавателя по стрельбе из лука Степановой А.А.**

группа СОГ 2 года обучения

Дни недели/ разделы подготовки	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
17-21.05.2021	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 - СФП, ОФП
Основные средства и методы тактической подготовки;	- просмотр видео на сайте ютуб «Цели, задачи и значение технической подготовки» www. Archery- sila.ru	- просмотр видео на сайте ютуб «Основные средства и методы тактической подготовки» Archery- sila.ru	- просмотр сайта www. Archery- sila.ru	- просмотр сайта https://youtu.be/d_z4bwHtoGU	- просмотр сайта www. Archery- sila.ru
Понятие о кучности;	- просмотр видео на сайте ютуб «Понятие о кучности»	- просмотр видео на сайте ютуб «Понятие о кучности»	- просмотр видео на сайте ютуб «Понятие о кучности»	- просмотр видео на сайте ютуб «Понятие о кучности»	- 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

24-28.05.2021	Управления дыхания; 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. Archerу-sila.ru - просмотр видео на сайте www. Archerу-sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Правильное прицеливание».	1. ОРУ 2. Основная часть - работа со жгутом - работа не стандартными предметами - имитация стрельбы из лука - просмотр сайта www. Archerу-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. Archerу-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. Archerу-sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Изготовка и корректировка позы». https://youtu.be/QmabTjOVbVs 3. Заключительная часть - подведение итогов дистанционного занятия
25-29.05.2021	Хват; Натяжения лука и дотяг; Выпуск; Согласованное выполнение всех элементов	1. ОРУ 2. Основная часть - работа со жгутом - работа не стандартными предметами - СФП, ОФП - имитация стрельбы из лука - просмотр сайта www. Archerу-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. Archerу-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. Archerу-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. Archerу-sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Изготовка и корректировка позы». https://youtu.be/QmabTjOVbVs 3. Заключительная часть - подведение итогов дистанционного занятия

техники, кроме выпуска без стрелы; Согласованное выполнение всех элементов техники выстрела со стрельбой без кликера.	- просмотр сайта www.Archery-sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Хват». https://youtu.be/5niffmEe7I 3.Заключительная часть - подведение итогов дистанционного занятия	лука - просмотр сайта www.Archery-sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Натяжения лука и дотят». https://youtu.be/OcUEEh98LQ 3.Заключительная часть - подведение итогов дистанционного занятия	- просмотр сайта www.Archery-sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Выпуск» 3.Заключительная часть - подведение итогов дистанционного занятия	Archery- sila.ru - 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	Archery- sila.ru - просмотр видео на сайте ютуб «Согласованное выполнение всех элементов техники, кроме выпуска без стрелы». 3.Заключительная часть - подведение итогов дистанционного занятия	Archery- sila.ru - 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
---	---	---	--	---	---	---