

«Согласовано»

Зам.директора по УВР:  Калачикова Е.Х.

Нифонов В.В.

Директор

**План дистанционной работы с 17-28 мая 2021 г.  
тренера- преподавателя по стрельбе из лука Степановой А.А.**

группа СОГ -3 обучения

| Дни недели/<br>разделы<br>подготовки                           | Понедельник                                                                                 | Вторник                                                                                        | Среда                                                                           | Четверг                                                                                       | Пятница                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17-21.05.2021                                                  | 1. ОРУ                                                                                      | 1. ОРУ                                                                                         | 1. ОРУ                                                                          | 1. ОРУ                                                                                        | 1. ОРУ                                                                                                                                             |
| Цели, задачи и<br>значение<br>технической<br>подготовки;       | 2. Основная часть<br>- работа со жгутом<br>- имитация стрельбы из<br>лука                   | 2. Основная часть<br>- работа со жгутом<br>- имитация стрельбы из<br>лука                      | 2. Основная часть<br>- работа со жгутом<br>- имитация стрельбы из<br>лука       | 2. Основная часть<br>- работа со жгутом<br>- имитация стрельбы из<br>лука                     | 2. Основная часть<br>- работа со жгутом<br>- СФП, ОФП                                                                                              |
| Основные<br>средства и<br>методы<br>тактической<br>подготовки; | - просмотр сайта<br>www. Archery- sila.ru                                                   | - просмотр сайта www.<br>Archery- sila.ru                                                      | - просмотр сайта www.<br>Archery- sila.ru                                       | - просмотр сайта<br><a href="https://youtu.be/d_z4bwHtoGU">https://youtu.be/d_z4bwHtoGU</a>   | - просмотр сайта <a href="http://www.Archery-sila.ru">www.Archery- sila.ru</a><br>- просмотр видео на сайте<br>ютуб «Техника выстрела из<br>лука». |
| Понятие о<br>кучности;                                         | - просмотр видео на<br>сайте ютуб «Цели,<br>задачи и значение<br>технической<br>подготовки» | - просмотр видео на<br>сайте ютуб «Основные<br>средства и методы<br>тактической<br>подготовки» | - просмотр видео на сайте<br>ютуб «Понятие о<br>кучности»                       | - просмотр видео на сайте<br>ютуб «Основные задачи и<br>содержание технической<br>подготовки» | 3. <b>Заключительная часть</b><br>- подведение итогов<br>дистанционного занятия                                                                    |
| Основные задачи<br>и содержание<br>технической<br>подготовки;  | 3. <b>Заключительная<br/>часть</b><br>- подведение итогов<br>дистанционного<br>занятия      | 3. <b>Заключительная<br/>часть</b><br>- подведение итогов<br>дистанционного<br>занятия         | 3. <b>Заключительная часть</b><br>- подведение итогов<br>дистанционного занятия | 3. <b>Заключительная часть</b><br>- подведение итогов<br>дистанционного занятия               |                                                                                                                                                    |
| Техника<br>выстрела из<br>лука.                                |                                                                                             |                                                                                                |                                                                                 |                                                                                               |                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24-28.05.2021<br>Управление<br>дыханием;<br>Правильное<br>прицеливание;<br>Методика<br>обучения и<br>совершенствован<br>ия стрельбы из<br>лука;<br>Основы техники<br>выстрела;<br>Изготовка и<br>корректировка<br>позы. | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>- работа со жгутом<br>- работа не<br>стандартными<br>предметами<br>- имитация стрельбы<br>из лука<br>- просмотр сайта<br>www. Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на<br>сайте ютуб<br>«Управления<br>дыханием». | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>- работа со жгутом<br>- работа не<br>стандартными<br>предметами<br>- имитация стрельбы из<br>лука<br>- просмотр сайта<br>www. Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на<br>сайте ютуб<br>«Правильное<br>прицеливание». | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>- работа со жгутом<br>- работа не<br>стандартными<br>предметами<br>- СФП, ОФП<br>- просмотр сайта<br>www. Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на<br>сайте ютуб «Методика<br>обучения и<br>совершенствования<br>стрельбы из лука». | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>- работа со жгутом<br>- работа не стандартными<br>предметами<br>- имитация стрельбы из<br>лука<br>- просмотр сайта<br>www. Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на сайте<br>ютуб «Основы техники<br>выстрела» (сокращенная<br>версия)». <a href="https://youtu.be/K-GwIwY4MKM">https://youtu.be/K-GwIwY4MKM</a><br>3. Заключительная часть<br>- подведение итогов<br>дистанционного занятия | 1. ОРУ<br>2. Основная часть<br>- работа со жгутом<br>- работа не стандартными<br>предметами<br>- имитация стрельбы из лука<br>- просмотр сайта<br>www. Archery- sila.ru<br>- просмотр видео на сайте<br>ютуб «Изготовка и<br>корректировка<br>позы». <a href="https://youtu.be/QmaBTjOVbVs">https://youtu.be/QmaBTjOVbVs</a><br>3. Заключительная часть<br>- подведение итогов<br>дистанционного занятия |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |