***Работа во время карантина по стрельбе из лука с 11 по 15 октября 2021 года***

***тренер – преподаватель Старостина Туйара Иннокентьевна***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Дата* | *Группа* | *Количество учащихся в группе* | *Количество часов* | *Задание обучающимся* | *Информация для родителей* | *Платформа, ссылка* | *Проверка* | *Количество учащихся выполнивших задание* |
| 1 | 11.10.2021 | -Базовый уровень сложности 6 года обучения | 14 | 2 | - ОФП,  - работа со жгутом,  - с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  -работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | Техника стрельбы из лука. Лучная рука  «Как стать лучником»  « Как проходят тренировки у лучников разных классов?» | По ватсапу | 14 |
| -Базовый уровень сложности 3 года обучения | 10 | 2 | -ОФП,  - работа со жгутом,  -с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  -работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Стрельба из лука: спорт или жизнь»  «Тренировка мышц кистей и предплечий у стрелков»  «Обзор традиционного лука HOYT Tiburon» | По ватсапу | 10 |
| - углубленный уровень сложности 3 год обучения | 10 | 2 | -ОФП,  - работа со жгутом, - с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  -работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «стрельба из лука (сокращенная версия)  «Залог успеха стрельбы из лука»  «Изготовление качественных стрел» | По ватсапу | 10 |
| 2 | 12.10.2021 | -Базовый уровень сложности 3 года обучения | 10 | 2 | -ОФП,  - работа со жгутом,  -с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  -работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «как накачать руки дома с помощи жгута/резинки?»  «что будет если прыгать на скакалке по 10 минут»  «Техника стрельбы из классического лука для новичков» | По ватсапу | 10 |
| - углубленный уровень сложности 3 год обучения | 10 | 2 | -ОФП,  - работа со жгутом, - с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  -работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «упражнения с эластичной лентой № 1. Фитнес дома»  «Физическая подготовка – стрельба из лука»  «Стрельба из лука противопоказания» | По ватсапу | 10 |
| 3 | 13.10.2021 | -Базовый уровень сложности 6 года обучения | 14 | 2 | - ОФП,  - работа со жгутом,  - с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  -работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Резиновая лента. Ягодицы, бедра и мышцы рук»  «Комплекс упражнений с гантелями для новичков»  «О пользе стрельбы из лука»  Разминка стрелка из лука – стрельба из лука в России. | По ватсапу | 14 |
| -Базовый уровень сложности 3 года обучения | 10 | 2 | - ОФП,  - работа со жгутом,  - с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  -работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «тренировка, используя атлетическую резину»  «Физические упражнения для стрельбы из лука»  «золотой выстрел. | по ватсапу | 10 |
| - углубленный уровень сложности 3 год обучения | 10 | 2 | - ОФП,  - работа со жгутом,  -с гантелями,  -имитация стрельбы из лука - работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «тренировка мышц работа со жгутом: все работают, позвоночник отдыхает  Упражнения для совершенствования навыков для стрельбы из лука. «мастер класс по стрельбе из лука» | По ватсапу | 10 |
| 4. | 14.10.2021 | -Базовый уровень сложности 3 года обучения | 10 | 2 | - ОФП,  - работа со жгутом,  -с гантелями,  -имитация стрельбы из лука - работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «5 лучших упражнений на грудь дома с тренировочной резиной»  «Физическая подготовка стрелка из лука»  «Упражнения для развития лучных мышц»  «пара упражнений для физической подготовки любого лучника» | По ватсапу | 10 |
| - углубленный уровень сложности 3 год обучения | 10 | 2 | - ОФП,  - работа со жгутом,  -с гантелями,  -имитация стрельбы из лука - работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Ошибки при стрельбе из лука(советы Вячеслава Кустова)»  You Tube ОФП,  «Лучник для спины» | По ватсапу | 10 |
| 5. | 15.10.2021 | -Базовый уровень сложности 6 года обучения | 14 | 2 | - ОФП,  - работа со жгутом,  - с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  -работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «упражнения с эластичной лентой № 1. Фитнес дома»  «Основные советы начинающему лучнику»  «Комплекс упражнений с гантелями для новичков» | По ватсапу | 14 |
| -Базовый уровень сложности 3 года обучения | 10 | 2 | -ОФП,  - работа со жгутом,  -с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  -работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Резиновая лента. Ягодицы, бедра и мышцы рук»  «Упражнения на оттачивание меткости» | По ватсапу | 10 |
| - углубленный уровень сложности 3 год обучения | 10 | 2 | -ОФП,  - работа со жгутом, - с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  -работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Упражнения ОФП лучника с бинтом Мартенса»  «Туяна Дашидорожиева «Со временем перестала верить в счастливые носки» Олимпиада – Рио – 2016 – Стрельба из лука Спорт -Экспресс» | По ватсапу | 10 |