***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 отдыхаетУпражнения 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 |