***Работа во время карантина по стрельбе из лука с 27 по 30 сентября 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 | 27.09.2021.  | - Базовый уровень сложности 3 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 | «стрельба из лука»«тренировка, используя атлетическую резину»«Пособие начинающему лучнику –техника стрельбы, настройка и тд» | По ватсапу | 14 |
| - углубленный уровень сложности 2 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, используя атлетическую резину»«Микс – стрельба из лука»«Rio Replay Womens individual Archery Final» | По ватсапу | 10 |
| - углубленный уровень сложности 2 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, используя атлетическую резину»«Пара нюансов про релизы для блочного лука»«Чемпионат мира по стрельбе из блочного лука» | По ватсапу | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 28.09.2021 | - углубленный уровень сложности 2 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 |  «Техника стрельбы из классического лука для новичков»«6 самых эффективных упражнений на плечи» | По ватсапу | 10 |
| - углубленный уровень сложности 2 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 |  «Физическая подготовка стрелка из лука»«тренировка, используя атлетическую резину» «Техника стрельбы их классического лука для новичков» | По ватсапу | 10 |
| 3. | 29.09.2021  | - Базовый уровень сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -со скакалкой, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «что будет если прыгать на скакалке по 10 минут»«как научиться подтягиваться 5 простых шагов»Фильмы о стрельбе из лука «Робин Гуд» | По ватсапу | 14 |
| - углубленный уровень сложности 2 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 | «отжимайся много/ секреты чемпиона мира»«тренировка мышц кора со жгутом: все работают, позвоночник отдыхает»Фильмы о стрельбе из лука «Черный рыцарь» | По ватсапу | 10 |
| - углубленный уровень сложности 2 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 |  «17 эффективных упражнений для тренировок с резиновым жгутом»«30 упражнений с гантелями для тех, кто хочет прокачать тело»Фильмы о стрельбе из лука «Троя» | По ватсапу | 10 |
| 4 | 30.09.2021 | - углубленный уровень сложности 2 год обучения  | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом,- имитация стрельбы из лука,- работа с не стандартными предметами  | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «3 вида хвата тетивы в классическом луке» «как тренироваться дома : 3 важных совета?»«работа со жгутом» | По ватсапу | 10 |
| - углубленный уровень сложности 2 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 | www.a rchery-sila.ru «Упражнения для развития лучных мышц» «пара упражнений для физической подготовки любого лучника» | По ватсапу | 10 |