***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 |