Отчет

О проделанной работе тренера – преподавателя по гиревому спорту Ивановой Елены Николаевны

МБУ ДО ДЮСШ №1 г.Якутска

Отделения по национальным видам спорта (гиревой спорт)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 24.03.2020 | ГБУС - 1 | 8 | Теория – Влияние силовых упражнений на организм занимающихся.  ОФП - пресс, отжимания, приседания  (3 подхода по 20 раз) | + | 3ч |  |
| 26.03.2020 | ГБУС - 1 | 8 | Имитация толчка двух гирь (самодельные гири). 5 подходов по 30 раз  ОФП – отжимания, пресс, приседания (5 подходов по 20 раз) | + | 3ч |  |
| 27.03.2020 | ГБУС - 1 | 8 | Имитация рывка гири (самодельная гиря) 5 подходов по 30 раз на каждую руку.  ОФП – отжимания на пальцах, пресс, прыжки вверх на месте (5 подходов по 30 раз) | + | 3ч |  |
| 30.03.2020 | ГБУС - 1 | 8 | Теория – Психологическая подготовка и ее роль.  ОФП – скакалка, пресс, отжимания на кулаках (5 подходов по 30 раз) | + | 3ч |  |
| 31.03.2020 | ГБУС - 1 | 8 | Имитация толчка гирь по длинному циклу (самодельные гири) 5 подходов по 40 раз.  ОФП – берпи, прыжки вверх на месте, пресс, наклоны вперед (5 подходов по 20 раз) | + | 3ч |  |