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 |
| 06.04.2020 | ГБУС - 1 | 8 | Теория – Планирование тренировочного процесса.  ОФП – упражнения для развития силы и гибкости: отжимания, приседания, подтягивания, растяжка  (3 подхода по 20 раз), планка (3 подхода по 1 минуте) . | + | 3ч |  |
| 07.04.2020 | ГБУС - 1 | 8 | Имитация толчка двух гирь (самодельные гири) 20раз, 30 раз, 50раз, 50 раз, 40раз  ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств: берпи, скакалка, пресс, приседания (5 подходов по 20 раз) | + | 3ч |  |
| 09.04.2020 | ГБУС - 1 | 8 | Имитация рывка гири (самодельная гиря) 20 раз, 30 раз, 50 раз, 50 раз, 40 раз на каждую руку.  ОФП – упражнения на развитие выносливости: отжимания на пальцах, прыжки вверх на месте, планка (1 минута), подтягивания (5 подходов по 15 раз) | + | 3ч |  |
| 10.04.2020 | ГБУС - 1 | 8 | Теория – Правила соревнований.  Имитация техники толчка гирь по длинному циклу (самодельными гирями)- 15раз, 30 раз, 40 раз, 40 раз, 30 раз. | + | 3ч |  |
| 13.04.2020 | ГБУС - 1 | 8 | Теория – Техника выполнения армейского рывка.  Разминка (упражнения для разогрева всех группы мышц) – 15 минут  Толчок двух гирь на 10 минут – контрольная прикидка | + | 3ч |  |
| 14.04.2020 | ГБУС - 1 | 8 | Жонглирование набивными мячами весом от 2 кг до 5кг – 15 минут  ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств: берпи – 3-4-5-6-7-8-9-8-7-6-5-4-3раза, скакалка – 1мин, 3мин, 3мин, 3мин. | + | 3ч |  |
| 16.04.2020 | ГБУС - 1 | 8 | Имитация рывка гири (самодельная гиря) 20 раз, 20+20раз, 20 +20раз, 20 +20+20 раз на каждую руку.  ОФП – упражнения на развитие выносливости: отжимания на кулаках 6раз, 8раз, 10раз, 8раз, 6раз, прыжки вверх на месте 8раз, 10раз, 12раз, 10раз, 8раз, планка 30сек, 40сек, 60сек, 40сек, 30сек подтягивания 5 подходов по 10 раз | + | 3ч |  |
| 17.04.2020 | ГБУС - 1 | 8 | Теория – Специальная физическая подготовка и ее роль в физическом совершенствовании.  Имитация техники толчка гирь по длинному циклу (самодельными гирями)- 15раз, 30 раз, 40 раз, 40 раз, 30 раз. | + | 3ч |  |
| 20.04.2020 | ГБУС - 1 | 8 | Теория – Техника безопасности /места занятий, оборудование/  Разминка (упражнения для разогрева всех группы мышц) – 15 минут  Рывок гири на 10 минут (по 5 минут на каждую руку)– контрольная прикидка | + | 3ч |  |
| 21.04.2020 | ГБУС - 1 | 8 | Толчок гирь – 20раз, 40раз, 40раз, 40раз (темп в минуту по 8 толчков)  ОФП – упражнения для развития силы и гибкости: приседания– 10-12-14-16-18-16-14-12-10раз, пресс – 5 подходов по 20 раз, растяжка мышц ног, рук, спины. | + | 3ч |  |
| 23.04.2020 | ГБУС - 1 | 8 | Толчок гири длинным циклом (самодельная гиря) 20 раз, 20раз, 20раз, 20раз, 20 раз. | + | 3ч |  |
| 24.04.2020 | ГБУС - 1 | 8 | Теория – Правила соревнований  Имитация техники рывка гири (самодельными гирями)- 15раз, 30 раз, 40 раз, 40 раз, 30 раз на каждую руку | + | 3ч |  |
| 27.04.2020 | ГБУС - 1 | 8 | Теория – Техника упражнений.  Разминка (упражнения для разогрева всех группы мышц) – 15 минут  Толчок двух гирь длинным циклом на 10 минут – контрольная прикидка | + | 3ч |  |
| 28.04.2020 | ГБУС - 1 | 8 | Жонглирование набивными мячами весом от 2 кг до 5кг – 15 минут  ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств: берпи – 5 подходов по 15 раз, планка 5 подходов по 1 минуте. | + | 3ч |  |
| 30.04.2020 | ГБУС - 1 | 8 | Сдача нормативов ОФП и СФП (поднимание туловища, отжимание, прыжок в длину с места) | + | 3ч |  |