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 |
| 11.05.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Теория – Общие основы методов обучения и спортивной тренировки  Разминка (упражнения для разогрева всех группы мышц) – 15 минут  Сдача нормативов ОФП и СФП (гибкость, скакалка – 30сек) | + | 3ч |  |
| 12.05.2020 | ГБУС - 3 | 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.  Растяжка мышц рук, ног, спины | + | 3ч |  |
| 14.05.2020 | ГБУС - 3 | 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 пальцах 6раз, 8раз, 10раз, 8раз, 6раз, прыжки вверх на месте 8раз, 10раз, 12раз, 10раз, 8раз, планка 30сек, 40сек, 60сек, 40сек, 30сек | + | 3ч |  |
| 15.05.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Теория – Оборудование для проведения соревнований по гиревому спорту.  ОФП - Приседания с утяжелителями - 3 подхода по 15 раз, выпады – 3 подхода по 15 раз | + | 3ч |  |
| 18.05.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Теория – Жесты судьи  Разминка (упражнения для разогрева всех группы мышц) – 15 минут  Рывок гири на 10 минут (по 5 минут на каждую руку)– контрольная прикидка | + | 3ч |  |
| 19.05.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Толчок гирь – 20раз, 40раз, 30раз, 40раз (темп в минуту по 8 толчков)  ОФП – упражнения для развития силы и гибкости: прыжки вверх на месте– 10-12-14-16-18-16-14-12-10раз, пресс – 5 подходов по 20 раз, растяжка мышц ног, рук, спины. | + | 3ч |  |
| 21.05.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Толчок гири длинным циклом (самодельная гиря) 20 раз, 20раз, 20раз, 20раз, 20 раз. | + | 3ч |  |
| 22.05.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Разминка (упражнения для разогрева всех группы мышц) – 15 минут  Толчок двух гирь на 10 минут контрольная прикидка | + | 3ч |  |