Производственный план

Тренер – преподаватель по гиревому спорту

МБУ ДО ДЮСШ №1

На период с 06 апреля по 12 апреля 2020года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| пп | Мероприятие  | Сроки реализации | Форма реализации | Сроки и форма направления отчете работодателю |
| 1 | Теория – Планирование тренировочного процесса. ОФП – упражнения для развития силы и гибкости: отжимания, приседания, планка (1 минута) , подтягивания, растяжка  (3 подхода по 20 раз) | 06.04.2020 | Дистанционно  | 10.04.2020гпо электронной почте, ватсап |
| 2 | Имитация толчка двух гирь (самодельные гири) 20раз, 30 раз, 50раз, 50 раз, 40разОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств: берпи, скакалка, пресс, приседания (5 подходов по 20 раз) | 07.04.2020 | Дистанционно  | 10.04.2020гпо электронной почте, ватсап |
| 3 | 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) | 09.04.2020 | Дистанционно  | 10.04.2020гпо электронной почте, ватсап |
| 4 | Теория – Правила соревнований.Имитация техники толчка гирь по длинному циклу (самодельными гирями)- 15раз, 30 раз, 40 раз, 40 раз, 30 раз. | 10.04.2020 | Дистанционно  | 10.04.2020гпо электронной почте, ватсап |



 01.04.2020г /Иванова Е.Н./

Производственный план

Тренер – преподаватель по гиревому спорту

МБУ ДО ДЮСШ №1

На период с 13 апреля по 30 апреля 2020года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| пп | Мероприятие  | Сроки реализации | Форма реализации | Сроки и форма направления отчете работодателю |
| 1 | Теория – Техника выполнения армейского рывка. Разминка (упражнения для разогрева всех группы мышц) – 15 минутТолчок двух гирь на 10 минут – контрольная прикидка  | 13.04.2020 | Дистанционно  | 17.04.2020гпо электронной почте, ватсап |
| 2 | Жонглирование набивными мячами весом от 2 кг до 5кг – 15 минутОФП – 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. | 14.04.2020 | Дистанционно  | 17.04.2020гпо электронной почте, ватсап |
| 3 | 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 | 16.04.2020 | Дистанционно  | 17.04.2020гпо электронной почте, ватсап |
| 4 | 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. | 17.04.2020 | Дистанционно  | 17.04.2020гпо электронной почте, ватсап |
| 5 | Теория – Техника безопасности /места занятий, оборудование/Разминка (упражнения для разогрева всех группы мышц) – 15 минутРывок гири на 10 минут (по 5 минут на каждую руку)– контрольная прикидка  | 20.04.2020 | Дистанционно  | 24.04.2020гпо электронной почте, ватсап |
| 6 | 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. | 21.04.2020 | Дистанционно  | 24.04.2020гпо электронной почте, ватсап |
| 7 | Толчок гири длинным циклом (самодельная гиря) 20 раз, 20раз, 20раз, 20раз, 20 раз. | 23.04.2020 | Дистанционно  | 24.04.2020гпо электронной почте, ватсап |
| 8 | Теория – Правила соревнованийИмитация техники рывка гири (самодельными гирями)- 15раз, 30 раз, 40 раз, 40 раз, 30 раз на каждую руку | 24.04.2020 | Дистанционно  | 24.04.2020гпо электронной почте, ватсап |
| 9 | Теория – Техника упражнений.Разминка (упражнения для разогрева всех группы мышц) – 15 минутТолчок двух гирь длинным циклом на 10 минут – контрольная прикидка  | 27.04.2020 | Дистанционно  | 30.04.2020гпо электронной почте, ватсап |
| 10 | Жонглирование набивными мячами весом от 2 кг до 5кг – 15 минутОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств: берпи – 5 подходов по 15 раз, планка 5 подходов по 1 минуте. | 28.04.2020 | Дистанционно  | 30.04.2020гпо электронной почте, ватсап |
| 11 | Сдача нормативов ОФП и СФП (поднимание туловища, отжимание, прыжок в длину с места) | 30.04.2020 | Дистанционно  | 30.04.2020гпо электронной почте, ватсап |



 10.04.2020г /Иванова Е.Н./