Производственный план

Тренер – преподаватель по гиревому спорту

МБУ ДО ДЮСШ №1

На период с 11 мая по 24 мая 2020года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| пп | Мероприятие  | Сроки реализации | Форма реализации | Сроки и форма направления отчете работодателю |
| 1 | Теория – Общие основы методов обучения и спортивной тренировкиРазминка (упражнения для разогрева всех группы мышц) – 15 минут Сдача нормативов ОФП и СФП (гибкость, скакалка – 30сек) | 11.05.2020 | Дистанционно  | 23.05.2020гпо 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.Растяжка мышц рук, ног, спины | 12.05.2020 | Дистанционно  | 23.05.2020гпо 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 пальцах 6раз, 8раз, 10раз, 8раз, 6раз, прыжки вверх на месте 8раз, 10раз, 12раз, 10раз, 8раз, планка 30сек, 40сек, 60сек, 40сек, 30сек  | 14.05.2020 | Дистанционно  | 23.05.2020гпо электронной почте, ватсап |
| 4 | Теория – Оборудование для проведения соревнований по гиревому спорту.ОФП - Приседания с утяжелителями - 3 подхода по 15 раз, выпады – 3 подхода по 15 раз | 15.05.2020 | Дистанционно  | 23.05.2020гпо электронной почте, ватсап |
| 5 | Теория – Жесты судьи Разминка (упражнения для разогрева всех группы мышц) – 15 минутРывок гири на 10 минут (по 5 минут на каждую руку)– контрольная прикидка  | 18.05.2020 | Дистанционно  | 23.05.2020гпо электронной почте, ватсап |
| 6 | 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. | 19.05.2020 | Дистанционно  | 23.05.2020гпо электронной почте, ватсап |
| 7 | Толчок гири длинным циклом (самодельная гиря) 20 раз, 20раз, 20раз, 20раз, 20 раз. | 21.05.2020 | Дистанционно  | 23.05.2020гпо электронной почте, ватсап |
| 8 | Разминка (упражнения для разогрева всех группы мышц) – 15 минутТолчок двух гирь на 10 минут контрольная прикидка | 22.05.2020 | Дистанционно  | 23.05.2020гпо электронной почте, ватсап |



 10.05.2020г /Иванова Е.Н./