Отчет

О проделанной работе тренера – преподавателя по гиревому спорту

Ивановой Елены Николаевны

в период с 01.09 по 30.09.2020г

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 1.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Теория – Техника безопасности /места занятий, оборудование/  ОФП – упражнения для развития гибкости | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |
| 3.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника рывка гири – имитация рывка гири  ОФП – упражнения для развития силы | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |
| 4.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника толчка двух гирь – имитация толчка двух гирь  ОФП – упражнения для развития выносливости | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |
| 7.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Теория – Техника упражнений  ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |
| 8.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Жонглирование набивными мячами весом от 2 кг до 5кг – 15 минут  ОФП –упражнения для развития силы  Растяжка мышц рук, ног, спины | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |
| 10.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Имитация рывка гири (самодельная гиря) 10 раз, 20+20раз, 20 +20раз, 20 +20+20 раз на каждую руку.  ОФП – упражнения на развитие выносливости: отжимания на пальцах прыжки вверх на месте , планка | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |
| 11.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | ОФП – упражнения для развития гибкости  СФП – приседания с отягощениями | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |
| 14.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Теория – Специальная физическая подготовка и ее роль в физическом совершенствовании  ОФП – упражнения для развития силы  СФП – прыжки с отягощением | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |
| 15.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника толчка двух гирь – имитация самодельными гирями  ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |
| 17.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника маха гири – имитация с самодельными гирями  ОФП – упражнения для развития выносливости | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |
| 18.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | ОФП – упражнения для развития силы и гибкости  СФП- приседания с отягощениями  Растяжка мышц ног, рук, спины. | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |
| 21.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Теория – История развития гиревого спорта  ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |
| 22.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника толчка гирь – имитация самодельными гирями  Упражнения для развития выносливости | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |
| 24.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника рывка гири – имитация самодельными гирями  ОФП – упражнения для развития силы | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |
| 25.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | ОФП – упражнения для развития гибкости  СФП – жим гири, прыжки с отягощением | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |
| 28.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Теория – Правила соревнований  ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |
| 29.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника толчка одной, двух гирь – имитация самодельными гирями  ОФП – упражнения для развития выносливости | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |

29.09.2020 /Иванова Е.Н./