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 гириОФП – упражнения для развития силы | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 4.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника толчка двух гирь – имитация толчка двух гирьОФП – упражнения для развития выносливости | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 7.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Теория – Техника упражненийОФП – 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 минутОФП –упражнения для развития силыРастяжка 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 гибкостиСФП – приседания с отягощениями | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 14.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Теория – Специальная физическая подготовка и ее роль в физическом совершенствованииОФП – упражнения для развития силыСФП – прыжки с отягощением | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 15.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника толчка двух гирь – имитация самодельными гирямиОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 17.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника маха гири – имитация с самодельными гирямиОФП – упражнения для развития выносливости | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 18.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | ОФП – упражнения для развития силы и гибкостиСФП- приседания с отягощениямиРастяжка мышц ног, рук, спины. | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 21.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Теория – История развития гиревого спортаОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 22.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника толчка гирь – имитация самодельными гирямиУпражнения для развития выносливости | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 24.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника рывка гири – имитация самодельными гирямиОФП – упражнения для развития силы | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 25.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | ОФП – упражнения для развития гибкостиСФП – жим гири, прыжки с отягощением | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 28.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Теория – Правила соревнованийОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 29.09.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника толчка одной, двух гирь – имитация самодельными гирямиОФП – упражнения для развития выносливости | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |

 29.09.2020 /Иванова Е.Н./