Производственный план

Тренер – преподаватель по гиревому спорту

МБУ ДО ДЮСШ №1

Иванова Елена Николаевна

На период с 1 сентября по 30 сентября 2020года

ГБУС - 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| пп | Мероприятие | Сроки реализации | Форма реализации | Сроки и форма направления отчете работодателю |
| 1 | Теория – Техника безопасности /места занятий, оборудование/  ОФП – упражнения для развития гибкости | 1.09.2020 | Дистанционно офлайн | 30.09.2020г  по электронной почте |
| 2 | Техника рывка гири – имитация рывка гири  ОФП – упражнения для развития силы | 3.09.2020 | Дистанционно офлайн | 30.09.2020г  по электронной почте |
| 3 | Техника толчка двух гирь – имитация толчка двух гирь  ОФП – упражнения для развития выносливости | 4.09.2020 | Дистанционно офлайн | 30.09.2020г  по электронной почте |
| 4 | Теория – Техника упражнений  ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | 7.09.2020 | Дистанционно офлайн | 30.09.2020г  по электронной почте |
| 5 | Жонглирование набивными мячами весом от 2 кг до 5кг – 15 минут  ОФП –упражнения для развития силы  Растяжка мышц рук, ног, спины | 8.09.2020 | Дистанционно офлайн | 30.09.2020г  по электронной почте |
| 6 | 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 | 10.09.2020 | Дистанционно офлайн | 30.09.2020г  по электронной почте |
| 7 | ОФП – упражнения для развития гибкости  СФП – приседания с отягощениями | 11.09.2020 | Дистанционно офлайн | 30.09.2020г  по электронной почте |
| 8 | Теория – Специальная физическая подготовка и ее роль в физическом совершенствовании  ОФП – упражнения для развития силы  СФП – прыжки с отягощением | 14.09.2020 | Дистанционно офлайн | 30.09.2020г  по электронной почте |
| 9 | Техника толчка двух гирь – имитация самодельными гирями  ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | 15.09.2020 | Дистанционно офлайн | 30.09.2020г  по электронной почте |
| 10 | Техника маха гири – имитация с самодельными гирями  ОФП – упражнения для развития выносливости | 17.09.2020 | Дистанционно офлайн | 30.09.2020г  по электронной почте |
| 11 | ОФП – упражнения для развития силы и гибкости  СФП- приседания с отягощениями  Растяжка мышц ног, рук, спины. | 18.09.2020 | Дистанционно офлайн | 30.09.2020г  по электронной почте |
| 12 | Теория – История развития гиревого спорта  ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | 21.09.2020 | Дистанционно офлайн | 30.09.2020г  по электронной почте |
| 13 | Техника толчка гирь – имитация самодельными гирями  Упражнения для развития выносливости | 22.09.2020 | Дистанционно офлайн | 30.09.2020г  по электронной почте |
| 14 | Техника рывка гири – имитация самодельными гирями  ОФП – упражнения для развития силы | 24.09.2020 | Дистанционно офлайн | 30.09.2020г  по электронной почте |
| 15 | ОФП – упражнения для развития гибкости  СФП – жим гири, прыжки с отягощением | 25.09.2020 | Дистанционно офлайн | 30.09.2020г  по электронной почте |
| 16 | Теория – Правила соревнований  ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | 28.09.2020 | Дистанционно офлайн | 30.09.2020г  по электронной почте |
| 17 | Техника толчка одной, двух гирь – имитация самодельными гирями  ОФП – упражнения для развития выносливости | 29.09.2020 | Дистанционно офлайн | 30.09.2020г  по электронной почте |