Производственный план

Тренер – преподаватель по гиревому спорту

МБУ ДО ДЮСШ №1

Иванова Елена Николаевна

На период с 1 октября по 31 октября 2020года

ГБУС - 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| пп | Мероприятие  | Сроки реализации | Форма реализации | Сроки и форма направления отчете работодателю |
| 1 | Техника толчка одной, двух гирь (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития силыСФП – приседания с отягощением | 1.10.2020 | Дистанционно офлайн  | 31.10.2020гпо электронной почте |
| 2 | Техника рывка гири (самодельная гиря)ОФП – упражнения для развития выносливости | 2.10.2020 | Дистанционно офлайн  | 31.10.2020гпо электронной почте |
| 3 | Техника толчка двух гирь (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития силы и скоростно – силовых качествСФП – прыжки с отягощением; приседания с отягощением | 5.10.2020 | Дистанционно офлайн  | 31.10.2020гпо электронной почте |
| 4 | Теория – Техника упражненийОФП – упражнения для развития гибкостиТехника рывка гири (самодельная) гиря | 6.10.2020 | Дистанционно офлайн | 31.10.2020гпо электронной почте |
| 5 | Техника толчка одной, двух гирь (самодельные гири)ОФП –упражнения для развития выносливости | 8.10.2020 | Дистанционно офлайн  | 31.10.2020гпо электронной почте |
| 6 | Теория – Специальная физическая подготовка и ее роль в физическом совершенствованииТехника рывка гири (самодельная гиря)ОФП – упражнения на развития силыСФП – приседания с отягощением | 09.10.2020 | Дистанционно офлайн | 31.10.2020гпо электронной почте |
| 7 | Техника толчка одной, двух гирь (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств СФП – прыжки с отягощением | 12.10.2020 | Дистанционно офлайн  | 31.10.2020гпо электронной почте |
| 8 | Техника рывка гири (самодельная гиря)ОФП – упражнения для развития силы и гибкостиСФП – приседания с отягощением | 13.10.2020 | Дистанционно офлайн  | 31.10.2020гпо электронной почте |
| 9 | Техника толчка двух гирь (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития выносливости | 15.10.2020 | Дистанционно офлайн  | 31.10.2020гпо электронной почте |
| 10 | Техника рывка гири (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качествСФП – прыжки с отягощением | 16.10.2020 | Дистанционно офлайн | 31.10.2020гпо электронной почте |
| 11 | Техника толчка одной, двух гирь (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития силы СФП- жим гири  | 19.10.2020 | Дистанционно офлайн | 31.10.2020гпо электронной почте |
| 12 | Техника рывка гири (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития выносливости | 20.10.2020 | Дистанционно офлайн  | 31.10.2020гпо электронной почте |
| 13 | Теория – Специальная физическая подготовка и ее роль в физическом совершенствованииТехника толчка гирь (самодельные гири)ОФП - упражнения для развития силы и гибкости | 22.10.2020 | Дистанционно офлайн  | 31.10.2020гпо электронной почте |
| 14 | Техника рывка гири (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качествСФП – прыжки с отягощением | 23.10.2020 | Дистанционно офлайн  | 31.10.2020гпо электронной почте |
| 15 | Техника толчка одной, двух гирь (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития силыСФП – жим гири | 26.10.2020 | Дистанционно офлайн  | 31.10.2020гпо электронной почте |
| 16 | Техника рывка гири (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития выносливости | 27.10.2020 | Дистанционно офлайн  | 31.10.2020гпо электронной почте |
| 17 | Техника толчка гирь длинным циклом (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития гибкостиСФП – жим гири | 29.10.2020 | Дистанционно офлайн | 31.10.2020гпо электронной почте |
| 18 | Сдача нормативов ОФП и СФП | 30.10.2020 | Дистанционно офлайн | 31.10.2020гпо электронной почте |