Отчет

О проделанной работе тренера – преподавателя по гиревому спорту

Ивановой Елены Николаевны

в период с 01.11 по 30.11.2020г

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 2.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника толчка двух гирь (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития силы и скоростно – силовых качествСФП – наклоны с отягощением | По плану задания+ | 3ч | Офлайн  |  |
| 3.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника рывка гири (самодельная гиря)ОФП – упражнения для развития выносливостиСФП – становая тяга гирей | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 5.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника толчка двух гирь (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития гибкости | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 6.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника рывка гири (самодельная гиря)ОФП – упражнения для развития выносливостиСФП – становая тяга гирей | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 9.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника толчка двух гирь (самодельные гири)ОФП –упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 10.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Теория – Физическая культура и спорт в РоссииТехника рывка гири (самодельная гиря)ОФП – упражнения на развития гибкостиСФП – наклоны с отягощением | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 12.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника толчка одной, двух гирь (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития выносливости | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 13.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника рывка гири (самодельная гиря)ОФП – упражнения для развития силы СФП – становая тяга гирей | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 16.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника толчка двух гирь (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 17.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника рывка гири (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития выносливости | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 19.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника толчка одной, двух гирь (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития силы и скоростно – силовых качествСФП- жим гири  | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 20.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника рывка гири (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития гибкостиСФП – наклоны с отягощением | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 23.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Теория – Психологическая подготовка и ее рольТехника толчка двух гирь (самодельные гири)ОФП - упражнения для развития выносливости | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 24.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника рывка гири (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития силыСФП – становая тяга гирей | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 26.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника толчка двух гирь (самодельные гири)Тактическая подготовкаСФП – жим гири | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 27.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника рывка гири (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития гибкостиСФП – наклоны с отягощением | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |
| 30.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Теория – Правила соревнований ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | По плану задания+ | 3ч | Офлайн |  |

 30.11.2020 /Иванова Е.Н./