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 качеств  СФП – наклоны с отягощением | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |
| 3.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника рывка гири (самодельная гиря)  ОФП – упражнения для развития выносливости  СФП – 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 выносливости  СФП – 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 России  Техника рывка гири (самодельная гиря)  ОФП – упражнения на развития гибкости  СФП – 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 качеств  СФП- жим гири | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |
| 20.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника рывка гири (самодельные гири)  ОФП – упражнения для развития гибкости  СФП – наклоны с отягощением | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |
| 23.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Теория – Психологическая подготовка и ее роль  Техника 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 силы  СФП – становая тяга гирей | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |
| 26.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника толчка двух гирь (самодельные гири)  Тактическая подготовка  СФП – жим гири | По плану задания  + | 3ч | Офлайн |  |
| 27.11.2020 | ГБУС - 3 | 8 | Техника рывка гири (самодельные гири)  ОФП – упражнения для развития гибкости  СФП – 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./