Производственный план

Тренер – преподаватель по гиревому спорту

МБУ ДО ДЮСШ №1

Иванова Елена Николаевна

На период с 1 декабря по 30 декабря 2020года

ГБУС - 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| пп | Мероприятие  | Сроки реализации | Форма реализации | Сроки и форма направления отчете работодателю |
| 1 | Техника толчка двух гирь (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития силы и скоростно – силовых качествСФП – наклоны с отягощением, техника толчка и рывка штанги | 1.12.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.12.2020гпо электронной почте |
| 2 | Теория – Правила соревнованийТехника рывка гири (самодельная гиря)ОФП – упражнения для развития выносливостиСФП – становая тяга гирей | 3.12.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.12.2020гпо электронной почте |
| 3 | Техника толчка двух гирь (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития силы и гибкостиСФП – наклоны с отягощением | 4.12.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.12.2020гпо электронной почте |
| 4 | Техника рывка гири (самодельная гиря)ОФП – упражнения для развития силы и скоростно – силовых качествСФП – техника толчка и рывка штанги | 7.12.2020 | Дистанционно офлайн | 30.12.2020гпо электронной почте |
| 5 | Теория – Правила соревнованийТехника толчка двух гирь (самодельные гири)ОФП –упражнения для развития выносливости | 8.12.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.12.2020гпо электронной почте |
| 6 | Техника рывка гири (самодельная гиря)ОФП – упражнения на развития гибкости и силыСФП – становая тяга со штангой | 10.12.2020 | Дистанционно офлайн | 30.12.2020гпо электронной почте |
| 7 | Техника толчка одной, двух гирь (самодельные гири)Тактическая подготовка | 11.12.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.12.2020гпо электронной почте |
| 8 | Техника рывка гири (самодельная гиря)ОФП – упражнения для развития выносливости | 14.12.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.12.2020гпо электронной почте |
| 9 | Техника толчка двух гирь (самодельные гири)Тактическая подготовка  | 15.12.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.12.2020гпо электронной почте |
| 10 | Техника рывка гири (самодельные гири)СФП – становая тяга со штангой | 17.12.2020 | Дистанционно офлайн | 30.12.2020гпо электронной почте |
| 11 | Техника толчка двух гирь (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития силы СФП- техника толчка и рывка штанги | 18.12.2020 | Дистанционно офлайн | 30.12.2020гпо электронной почте |
| 12 | Техника рывка гири (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития выносливостиСФП – наклоны с отягощением | 21.12.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.12.2020гпо электронной почте |
| 13 | Техника толчка двух гирь (самодельные гири)ОФП - упражнения для развития скоростно – силовых качествСФП – становая тяга со штангой | 22.12.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.12.2020гпо электронной почте |
| 14 | Техника рывка гири (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития силы и гибкостиСФП – техника толчка и рывка штанги | 24.12.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.12.2020гпо электронной почте |
| 15 | Техника толчка двух гирь (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития выносливостиСФП – наклоны с отягощением | 25.12.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.12.2020гпо электронной почте |
| 16 | Техника рывка гири (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития силы и скоростно – силовых качествСФП – становая тяга со штангой | 28.12.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.12.2020гпо электронной почте |
| 17 |  ОФП – упражнения для развития выносливостиСФП – техника толчка и рывка штанги Тактическая подготовка | 29.12.2020 | Дистанционно офлайн | 30.12.2020гпо электронной почте |