Производственный план

Тренер – преподаватель по гиревому спорту

МБУ ДО ДЮСШ №1

Иванова Елена Николаевна

На период с 1 ноября по 30 ноября 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 | 2.11.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.11.2020гпо электронной почте |
| 2 | Техника рывка гири (самодельная гиря)ОФП – упражнения для развития выносливостиСФП – становая тяга гирей | 3.11.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.11.2020гпо электронной почте |
| 3 | Техника толчка двух гирь (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития гибкости | 5.11.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.11.2020гпо электронной почте |
| 4 | Техника рывка гири (самодельная гиря)ОФП – упражнения для развития выносливостиСФП – становая тяга гирей | 6.11.2020 | Дистанционно офлайн | 30.11.2020гпо электронной почте |
| 5 | Техника толчка двух гирь (самодельные гири)ОФП –упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств | 9.11.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.11.2020гпо электронной почте |
| 6 | Теория – Физическая культура и спорт в РоссииТехника рывка гири (самодельная гиря)ОФП – упражнения на развития гибкостиСФП – наклоны с отягощением | 10.11.2020 | Дистанционно офлайн | 30.11.2020гпо электронной почте |
| 7 | Техника толчка одной, двух гирь (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития выносливости | 12.11.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.11.2020гпо электронной почте |
| 8 | Техника рывка гири (самодельная гиря)ОФП – упражнения для развития силы СФП – становая тяга гирей | 13.11.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.11.2020гпо электронной почте |
| 9 | Техника толчка двух гирь (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | 16.11.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.11.2020гпо электронной почте |
| 10 | Техника рывка гири (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития выносливости | 17.11.2020 | Дистанционно офлайн | 30.11.2020гпо электронной почте |
| 11 | Техника толчка одной, двух гирь (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития силы и скоростно – силовых качествСФП- жим гири  | 19.11.2020 | Дистанционно офлайн | 30.11.2020гпо электронной почте |
| 12 | Техника рывка гири (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития гибкостиСФП – наклоны с отягощением | 20.11.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.11.2020гпо электронной почте |
| 13 | Теория – Психологическая подготовка и ее рольТехника толчка двух гирь (самодельные гири)ОФП - упражнения для развития выносливости | 23.11.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.11.2020гпо электронной почте |
| 14 | Техника рывка гири (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития силыСФП – становая тяга гирей | 24.11.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.11.2020гпо электронной почте |
| 15 | Техника толчка двух гирь (самодельные гири)Тактическая подготовкаСФП – жим гири | 26.11.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.11.2020гпо электронной почте |
| 16 | Техника рывка гири (самодельные гири)ОФП – упражнения для развития гибкостиСФП – наклоны с отягощением | 27.11.2020 | Дистанционно офлайн  | 30.11.2020гпо электронной почте |
| 17 | Теория – Правила соревнований ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | 30.11.2020 | Дистанционно офлайн | 30.11.2020гпо электронной почте |