Производственный план

Тренер – преподаватель по гиревому спорту

МБУ ДО ДЮСШ №1

Иванова Елена Николаевна

На период с 11 января по 31 января 2021года

**ГБУС - 3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| пп | Мероприятие | Сроки реализации | Форма реализации | Сроки и форма направления отчете работодателю |
| 1 | Толчок гирь  ОФП – упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств  СФП – швунг с гирей (1,2) | 11.01.2021 | Очно – заочно | 31.01.2021г  по электронной почте |
| 2 | Рывок гири  ОФП – упражнения для развития выносливости  СФП – упражнения с гирями из различных И.П | 12.01.2021 | Очно – заочно | 31.01.2021г  по электронной почте |
| 3 | Толчок гирь  ОФП – упражнения для развития гибкости  СФП – прыжки со штангой на плечах | 14.01.2021 | Очно – заочно | 31.01.2021г  по электронной почте |
| 4 | Теория – История развития гиревого спорта  Рывок гири  ОФП – упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств  СФП – упражнения с гирями из различных И.П | 15.01.2021 | Очно – заочно | 31.01.2021г  по электронной почте |
| 5 | Толчок гирь  ОФП –упражнения для развития выносливости | 18.01.2021 | Очно – заочно | 31.01.2021г  по электронной почте |
| 6 | Рывок гири  ОФП – упражнения на развития силы  СФП – швунг с гирей (1,2) | 19.01.2021 | Очно – заочно | 31.01.2021г  по электронной почте |
| 7 | Толчок гирь  Тактическая подготовка  ОФП – упражнения для развития гибкости  СФП – прыжки со штангой на плечах | 21.01.2021 | Очно – заочно | 31.01.2021г  по электронной почте |
| 8 | Рывок гири  ОФП – упражнения для развития выносливости  СФП – упражнения с гирями из различных И.П | 22.01.2021 | Очно – заочно | 31.01.2021г  по электронной почте |
| 9 | Толчок гирь  ОФП – упражнения для развития силы  Тактическая подготовка  СФП – швунг с гирей (1,2) | 25.01.2021 | Очно – заочно | 31.01.2021г  по электронной почте |
| 10 | Рывок гири  ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | 26.01.2021 | Очно – заочно | 31.01.2021г  по электронной почте |
| 11 | Толчок гирь  ОФП – упражнения для развития выносливости  СФП- упражнения с гирями из различных И.П, прыжки со штангой на плечах | 28.01.2021 | Очно – заочно | 31.01.2021г  по электронной почте |
| 12 | Рывок гирь  ОФП – упражнения для развития силы и гибкости  СФП – швунг с гирей (1,2) | 29.01.2021 | Очно – заочно | 31.01.2021г  по электронной почте |

**СОГ -1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| пп | Мероприятие | Сроки реализации | Форма реализации | Сроки и форма направления отчете работодателю |
| 1 | Техника безопасности (места занятий, оборудование)  ОФП – упражнения для развития силы и гибкости | 12.01.2021 | Очно – заочно | 31.01.2021г  по электронной почте |
| 2 | ОФП – упражнения для развития выносливости и скоростно - силовых качеств | 14.01.2021 | Очно – заочно | 31.01.2021г  по электронной почте |
| 3 | Техника маха гири (тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития силы  СФП – подводящие упражнения со штангой,  упражнения с гирей | 15.01.2021 | Очно – заочно | 31.01.2021г  по электронной почте |
| 4 | Техника маха гири (тяга и подрыв)  ОФП – упражнения на развития гибкости  СФП – подводящие упражнения со штангой,  упражнения с гирей | 19.01.2021 | Очно – заочно | 31.01.2021г  по электронной почте |
| 5 | Техника маха гири (тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | 21.01.2021 | Очно – заочно | 31.01.2021г  по электронной почте |
| 6 | ОФП – упражнения для развития силы  СФП – подводящие упражнения со штангой,  упражнения с гирей | 22.01.2021 | Очно – заочно | 31.01.2021г  по электронной почте |
| 7 | Теория – Физическая культура и спорт в России.  Техника рывка гири (основные фазы рывка: основной старт, тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития выносливости | 26.01.2021 | Очно – заочно | 31.01.2021г  по электронной почте |
| 8 | Техника рывка гири (основные фазы рывка: основной старт, тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств  СФП- подводящие упражнения со штангой,  упражнения с гирей | 28.01.2021 | Очно – заочно | 31.01.2021г  по электронной почте |
| 9 | Техника маха гири (тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития силы  СФП – подводящие упражнения со штангой,  упражнения с гирей | 29.01.2021 | Очно – заочно | 31.01.2021г  по электронной почте |