Отчет

О проделанной работе тренера – преподавателя по гиревому спорту

Ивановой Елены Николаевны

в период с 11.01 по 31.01.2021г

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 11.01.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Толчок гирь  ОФП – упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств  СФП – швунг с гирей (1,2) | По плану задания  + | 3ч | Очно -заочно |  |
| 12.01.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Рывок гири  ОФП – упражнения для развития выносливости  СФП – упражнения с гирями из различных И.П | По плану задания  + | 3ч | Очно -заочно |  |
| 14.01.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Толчок гирь  ОФП – упражнения для развития гибкости  СФП – прыжки со штангой на плечах | По плану задания  + | 3ч | Очно -заочно |  |
| 15.01.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Теория – История развития гиревого спорта  Рывок гири  ОФП – упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств  СФП – упражнения с гирями из различных И.П | По плану задания  + | 3ч | Очно -заочно |  |
| 18.01.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Толчок гирь  ОФП –упражнения для развития выносливости | По плану задания  + | 3ч | Очно – заочно |  |
| 19.01.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Рывок гири  ОФП – упражнения на развития силы  СФП – швунг с гирей (1,2) | По плану задания  + | 3ч | Дистанционно |  |
| 21.01.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Толчок гирь  Тактическая подготовка  ОФП – упражнения для развития гибкости  СФП – прыжки со штангой на плечах | По плану задания  + | 3ч | Дистанционно |  |
| 22.01.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Рывок гири  ОФП – упражнения для развития выносливости  СФП – упражнения с гирями из различных И.П | По плану задания  + | 3ч | Дистанционно |  |
| 25.01.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Толчок гирь  ОФП – упражнения для развития силы  Тактическая подготовка  СФП – швунг с гирей (1,2) | По плану задания  + | 3ч | Дистанционно |  |
| 26.01.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Рывок гири  ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | По плану задания  + | 3ч | Очно – заочно |  |
| 28.01.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Толчок гирь  ОФП – упражнения для развития выносливости  СФП- упражнения с гирями из различных И.П, прыжки со штангой на плечах | По плану задания  + | 3ч | Очно – заочно |  |
| 29.01.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Рывок гирь  ОФП – упражнения для развития силы и гибкости  СФП – швунг с гирей (1,2) | По плану задания  + | 3ч | Очно – заочно |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 12.01.2021 | СОГ- 1 | 7 | Техника безопасности (места занятий, оборудование)  ОФП – упражнения для развития силы и гибкости | По плану задания  + | 2ч | Очно – заочно |  |
| 14.01.2021 | СОГ - 1 | 7 | ОФП – упражнения для развития выносливости и скоростно - силовых качеств | По плану задания  + | 2ч | Очно – заочно |  |
| 15.01.2021 | СОГ - 1 | 7 | Техника маха гири (тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития силы  СФП – подводящие упражнения со штангой, упражнения с гирей | По плану задания  + | 2ч | Очно – заочно |  |
| 19.01.2021 | СОГ - 1 | 7 | Техника маха гири (тяга и подрыв)  ОФП – упражнения на развития гибкости  СФП – подводящие упражнения со штангой, упражнения с гирей | По плану задания  + | 2ч | Дистанционно |  |
| 21.01.2021 | СОГ - 1 | 7 | Техника маха гири (тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | По плану задания  + | 2ч | Дистанционно |  |
| 22.01.2021 | СОГ- 1 | 7 | ОФП – упражнения для развития силы  СФП – подводящие упражнения со штангой, упражнения с гирей | По плану задания  + | 2ч | Дистанционно |  |
| 26.01.2021 | СОГ- 1 | 7 | Теория – Физическая культура и спорт в России.  Техника рывка гири (основные фазы рывка: основной старт, тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития выносливости | По плану задания  + | 2ч | Дистанционно |  |
| 28.01.2021 | СОГ- 1 | 7 | 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 | По плану задания  + | 2ч | Дистанционно |  |
| 29.01.2021 | СОГ- 1 | 7 | Техника маха гири (тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития силы  СФП – подводящие упражнения со штангой, упражнения с гирей | По плану задания  + | 2ч | Дистанционно |  |

31.01.2021 /Иванова Е.Н./