Производственный план

Тренер – преподаватель по гиревому спорту

МБУ ДО ДЮСШ №1

Иванова Елена Николаевна

На период с 1 февраля по 28 февраля2021года

**ГБУС - 3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| пп | Мероприятие | Сроки реализации | Форма реализации | Сроки и форма направления отчете работодателю |
| 1 | Теория – Влияние силовых упражнений на организм занимающихся  Толчок гирь  ОФП – упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств  СФП – прыжки со штангой на плечах | 1.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 2 | Рывок гири  ОФП – упражнения для развития выносливости  СФП – упражнения с гирями из различных И.П | 2.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 3 | Теория – Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль  Толчок гирь  ОФП – упражнения для развития гибкости и силы  СФП – швунг с гирей (1,2) | 4.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 4 | Рывок гири  ОФП – упражнения для развития выносливости  СФП – упражнения с гирями из различных И.П | 5.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 5 | Толчок гирь  ОФП –упражнения для развития скоростно – силовых качеств | 8.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 6 | Рывок гири  ОФП – упражнения на развития силы  СФП – швунг с гирей (1,2), прыжки со штангой на плечах | 9.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 7 | Толчок гирь  Тактическая подготовка  ОФП – упражнения для развития гибкости и выносливости  СФП – упражнения с гирями из различных И.П | 11.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 8 | Рывок гири  ОФП – упражнения для развития силы  СФП – прыжки со штангой на плечах | 12.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 9 | Толчок гирь  СФП – упражнения с гирями из различных И.П | 15.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 10 | Рывок гири  ОФП – упражнения для развития выносливости  СФП – швунг с гирей (1,2) | 16.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 11 | Толчок гирь  ОФП – упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств  СФП- прыжки со штангой на плечах | 18.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 12 | Рывок гири  ОФП – упражнения для развития гибкости | 19.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 13 | Толчок гирь  ОФП – упражнения для развития выносливости  СФП- упражнения с гирями из различных И.П | 22.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 14 | Теория – Влияние силовых упражнений на организм занимающихся  Рывок гири | 25.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 15 | Толчок гирь  ОФП – упражнения для развития выносливости  СФП- упражнения с гирями из различных И.П, швунг с гирей (1,2) | 26.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |

**СОГ -1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| пп | Мероприятие | Сроки реализации | Форма реализации | Сроки и форма направления отчете работодателю |
| 1 | Техника рывка гири (основные фазы рывка: основной старт, тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития выносливости  СФП- подводящие упражнения со штангой | 2.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 2 | Техника маха гири (тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств  СФП – подводящие упражнения со штангой | 4.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 3 | Теория – Развитие гиревого спорта в России и за рубежом  Техника рывка гири (основные фазы рывка: основной старт, тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития гибкости  СФП- подводящие упражнения со штангой | 5.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 4 | ОФП – упражнения на развития выносливости | 9.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 5 | Техника рывка гири (основные фазы рывка: основной старт, тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | 11.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 6 | Техника маха гири (тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития силы  СФП – подводящие упражнения со штангой | 12.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 7 | ОФП – упражнения для развития выносливости | 16.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 8 | Техника маха гири (тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств  СФП- подводящие упражнения со штангой | 18.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 9 | ОФП – упражнения для развития силы  СФП – подводящие упражнения со штангой | 19.02.2021 | Очно – заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 10 | Техника рывка гири (основные фазы рывка: основной старт, тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития выносливости и гибкости | 25.02.2021 | Очно - заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |
| 11 | ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | 26.02.2021 | Очно - заочно | 28.02.2021г  по электронной почте |