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 качествСФП – прыжки со штангой на плечах | 1.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 2 | Рывок гириОФП – упражнения для развития выносливостиСФП – упражнения с гирями из различных И.П | 2.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 3 | Теория – Гигиена, врачебный контроль и самоконтрольТолчок гирьОФП – упражнения для развития гибкости и силыСФП – швунг с гирей (1,2) | 4.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 4 | Рывок гириОФП – упражнения для развития выносливостиСФП – упражнения с гирями из различных И.П | 5.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 5 | Толчок гирьОФП –упражнения для развития скоростно – силовых качеств | 8.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 6 | Рывок гириОФП – упражнения на развития силыСФП – швунг с гирей (1,2), прыжки со штангой на плечах | 9.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 7 | Толчок гирьТактическая подготовкаОФП – упражнения для развития гибкости и выносливостиСФП – упражнения с гирями из различных И.П | 11.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 8 | Рывок гириОФП – упражнения для развития силыСФП – прыжки со штангой на плечах | 12.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 9 | Толчок гирьСФП – упражнения с гирями из различных И.П | 15.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 10 | Рывок гириОФП – упражнения для развития выносливостиСФП – швунг с гирей (1,2) | 16.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 11 | Толчок гирьОФП – упражнения для развития силы и скоростно – силовых качествСФП- прыжки со штангой на плечах | 18.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 12 | Рывок гириОФП – упражнения для развития гибкости | 19.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 13 | Толчок гирьОФП – упражнения для развития выносливостиСФП- упражнения с гирями из различных И.П | 22.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 14 | Теория – Влияние силовых упражнений на организм занимающихся Рывок гири | 25.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 15 | Толчок гирьОФП – упражнения для развития выносливостиСФП- упражнения с гирями из различных И.П, швунг с гирей (1,2) | 26.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо 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 выносливостиСФП- подводящие упражнения со штангой | 2.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 2 | Техника маха гири (тяга и подрыв)ОФП – упражнения для развития силы и скоростно – силовых качествСФП – подводящие упражнения со штангой | 4.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 3 | Теория – Развитие гиревого спорта в России и за рубежомТехника рывка гири (основные фазы рывка: основной старт, тяга и подрыв)ОФП – упражнения для развития гибкостиСФП- подводящие упражнения со штангой | 5.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 4 | ОФП – упражнения на развития выносливости | 9.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо 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  | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 6 | Техника маха гири (тяга и подрыв)ОФП – упражнения для развития силыСФП – подводящие упражнения со штангой | 12.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 7 | ОФП – упражнения для развития выносливости | 16.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 8 | Техника маха гири (тяга и подрыв)ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качествСФП- подводящие упражнения со штангой | 18.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 9 | ОФП – упражнения для развития силы СФП – подводящие упражнения со штангой | 19.02.2021 | Очно – заочно  | 28.02.2021гпо 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 | 28.02.2021гпо электронной почте |
| 11 | ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | 26.02.2021 | Очно - заочно | 28.02.2021гпо электронной почте |