Отчет

О проделанной работе тренера – преподавателя по гиревому спорту

Ивановой Елены Николаевны

в период с 1.02 по 28.02.2021г

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 1.02.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Теория – Влияние силовых упражнений на организм занимающихся  Толчок гирь  ОФП – упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств  СФП – прыжки со штангой на плечах | По плану задания  + | 3ч | Очно -заочно |  |
| 2.02.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Рывок гири  ОФП – упражнения для развития выносливости  СФП – упражнения с гирями из различных И.П | По плану задания  + | 3ч | Очно -заочно |  |
| 4.02.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Теория – Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль  Толчок гирь  ОФП – упражнения для развития гибкости и силы  СФП – швунг с гирей (1,2) | По плану задания  + | 3ч | Очно -заочно |  |
| 5.02.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Рывок гири  ОФП – упражнения для развития выносливости  СФП – упражнения с гирями из различных И.П | По плану задания  + | 3ч | Очно -заочно |  |
| 8.02.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Толчок гирь  ОФП –упражнения для развития скоростно – силовых качеств | По плану задания  + | 3ч | Очно – заочно |  |
| 9.02.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Рывок гири  ОФП – упражнения на развития силы  СФП – швунг с гирей (1,2), прыжки со штангой на плечах | По плану задания  + | 3ч | Очно – заочно |  |
| 11.02.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Толчок гирь  Тактическая подготовка  ОФП – упражнения для развития гибкости и выносливости  СФП – упражнения с гирями из различных И.П | По плану задания  + | 3ч | Очно – заочно |  |
| 12.02.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Рывок гири  ОФП – упражнения для развития силы  СФП – прыжки со штангой на плечах | По плану задания  + | 3ч | Очно – заочно |  |
| 15.02.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Толчок гирь  СФП – упражнения с гирями из различных И.П | По плану задания  + | 3ч | Очно – заочно |  |
| 16.02.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Рывок гири  ОФП – упражнения для развития выносливости  СФП – швунг с гирей (1,2) | По плану задания  + | 3ч | Очно – заочно |  |
| 18.02.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Толчок гирь  ОФП – упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств  СФП- прыжки со штангой на плечах | По плану задания  + | 3ч | Очно – заочно |  |
| 19.02.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Рывок гири  ОФП – упражнения для развития гибкости | По плану задания  + | 3ч | Очно – заочно |  |
| 22.02.2021 | ГБУС – 3 | 8 | Толчок гирь  ОФП – упражнения для развития выносливости  СФП- упражнения с гирями из различных И.П | По плану задания  + | 3ч | Очно - заочно |  |
| 25.02.2021 | ГБУС – 3 | 8 | Теория – Влияние силовых упражнений на организм занимающихся  Рывок гири | По плану задания  + | 3ч | Очно - заочно |  |
| 26.02.2021 | ГБУС - 3 | 8 | Толчок гирь  ОФП – упражнения для развития выносливости  СФП- упражнения с гирями из различных И.П, швунг с гирей (1,2) | По плану задания  + | 3ч | Очно - заочно |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 2.02.2021 | СОГ- 1 | 8 | Техника рывка гири (основные фазы рывка: основной старт, тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития выносливости  СФП- подводящие упражнения со штангой | По плану задания  + | 2ч | Очно – заочно |  |
| 4.02.2021 | СОГ - 1 | 8 | Техника маха гири (тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств  СФП – подводящие упражнения со штангой | По плану задания  + | 2ч | Очно – заочно |  |
| 5.02.2021 | СОГ - 1 | 8 | 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 | По плану задания  + | 2ч | Очно – заочно |  |
| 9.02.2021 | СОГ - 1 | 8 | ОФП – упражнения на развития выносливости | По плану задания  + | 2ч | Очно – заочно |  |
| 11.02.2021 | СОГ - 1 | 8 | Техника рывка гири (основные фазы рывка: основной старт, тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | По плану задания  + | 2ч | Очно – заочно |  |
| 12.02.2021 | СОГ- 1 | 8 | Техника маха гири (тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития силы  СФП – подводящие упражнения со штангой | По плану задания  + | 2ч | Очно – заочно |  |
| 16.02.2021 | СОГ- 1 | 8 | ОФП – упражнения для развития выносливости | По плану задания  + | 2ч | Очно – заочно |  |
| 18.02.2021 | СОГ- 1 | 8 | Техника маха гири (тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств  СФП- подводящие упражнения со штангой | По плану задания  + | 2ч | Очно – заочно |  |
| 19.02.2021 | СОГ- 1 | 8 | ОФП – упражнения для развития силы  СФП – подводящие упражнения со штангой | По плану задания  + | 2ч | Очно – заочно |  |
| 25.02.2021 | СОГ- 1 | 8 | Техника рывка гири (основные фазы рывка: основной старт, тяга и подрыв)  ОФП – упражнения для развития выносливости и гибкости | По плану задания  + | 2ч | Очно – заочно |  |
| 26.02.2021 | СОГ- 1 | 8 | ОФП – упражнения для развития скоростно – силовых качеств | По плану задания  + | 2ч | Очно – заочно |  |

28.02.2021 /Иванова Е.Н./