Приложения 2

К инструктивному письму

Форма 1

Отчет

О проделанной работе тренера – преподавателя

Черкашина Петра Николаевича

МБУ ДО ДЮСШ No1 в г. Якутска с 24.03 по 27.03.2020г

Отделение спортивной гимнастики

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | группа | Количество участников | задание | Выполняемая работа | Объём работы | подпись |
| 24.03 | ГБУС3 | 4 | согласовано | выполнено | 3 |  |
| 24.03 | ГБУС4 | 9 | согласовано | выполнено | 3 |  |
| 26.03 | ГБУС3 | 9 | согласовано | выполнено | 3 |  |
| 26.03 | ГБУС4 | 10 | согласовано | выполнено | 3 |  |
| 27.03 | ГБУС3 | 9 | согласовано | выполнено | 3 |  |
| 27.03 | ГБУС4 | 7 | согласовано | выполнено | 3 |  |
| 28.03 | ГБУС3 | 8 | согласовано | выполнено | 3 |  |
| 28.03 | ГБУС4 | 7 | согласовано | выполнено | 3 |  |

Недельный план занятий (домашнее обучение)

по спортивной гимнастике

тренер – преподаватель Черкашин Петр Николаевич

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Наименования упражнения | количество | дата |
| 1 | Отжимание | 30 раз | Пн. Вт. Чт. Пт |
| 2 | Приседание | 50 раз | Пн. Вт. Чт. Пт |
| 3 | Поднимание туловища(спина,живот) | 50 раз | Пн. Вт. Чт. Пт |
| 4 | Наклоны вперед | 30 раз | Пн. Вт. Чт. Пт |
| 5 | шпагаты | 1 мин | Пн. Вт. Чт. Пт |
| 6 | мост | 3 раза по 20 сек | Пн. Вт. Чт. Пт |
| 7 | Стойка на голове (три точки) | 30 сек | Пн. Вт. Чт. Пт |
| 8 | Стойка на руках | 1 мин | Пн. Вт. Чт. Пт |
| 9 | Подтягивание (при наличии турника) | 10 раз (3 подхода) | Пн. Вт. Чт. Пт |
| 10 | Вис углом на кольцах(турник) | 3 раза по 20 сек | Пн. Вт. Чт. Пт |
| 11 | Вис прогнувшись на кольцах(турник) | 3 раза по 10 сек | Пн. Вт. Чт. Пт |