Отчет

О проделанной работе тренера-преподавателя \_\_\_\_\_\_\_\_Шишигина Т.К\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МБУ ДО ДЮСШ №1 г. Якутска

Отделения \_\_\_\_\_спортивной гимнастики\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дата | группа | Кол-во участников | Задание | Выполненная работа | Объём работы | Подпись  |
| 24.03.2020 | СОГ СОГСОГ |  | ОФП, СФП, ОРУОФП, СФП, ОРУОФП, СФП, ОРУ | разминкашпагаты пресс (16 раз по 3 подхода)подкачка на спину (8 раз по 3 подхода)отжимания (16раз)выпрыгивания (16 раз)складки (16 раз)мосты (8 раз)упражнения в  равновесии  | 222 |  |
| 26.03.2020 | СОГСОГСОГ |  | ОФП, СФП, ОРУОФП, СФП, ОРУОФП, СФП, ОРУ | разминкашпагаты пресс (16 раз по 3 подхода)подкачка на спину (8 раз по 3 подхода)отжимания (16раз)выпрыгивания (16 раз)складки (16 раз)мосты (8 раз)упражнения в равновесии | 222 |  |
| 28.03.2020 | СОГСОГСОГ |  | ОФП, СФП, ОРУ ОФП, СФП, ОРУ ОФП, СФП, ОРУ | разминкашпагаты пресс (16 раз по 3 подхода)подкачка на спину (8 раз по 3 подхода)отжимания (16раз)выпрыгивания (16 раз)складки (16 раз)мосты (8 раз)упражнения в равновесии | 222 |  |

Подпись: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_