Отчет

о проделанной работе тренера-преподавателя

Карманова Георгия Георгиевича

МБУ ДО ДЮСШ-1 г. Якутск

Отделения спортивной гимнастики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Количество | График недели |
| 1 | Выпрыгивание с приседа | 15 раз | Вт,Чт,Сб |
| 2 | Прыжки в вверх на месте (с прямыми ногами, руки на пояс) | 20 раз | Вт,Чт,Сб |
| 3 | Кувырок вперед | 10 раз | Вт,Чт,Сб |
| 4 | Кувырок назад | 10 раз | Вт,Чт,Сб |
| 5 | Отжимание | 2 по 20 раз | Вт,Чт,Сб |
| 6 | Приседание | 2 по 30 раз | Вт,Чт,Сб |
| 7 | Приседание на одной (левой правой) | По 15 раз | Вт,Чт,Сб |
| 8 | Поднимание туловища (живот, спина) | 2 по 30 раз | Вт,Чт,Сб |
| 9 | Сет ноги врозь наклоны вперед, влево, вправо | 5 мин | Вт,Чт,Сб |
| 10 | Шпагат поперечный | 3-4 мин | Вт,Чт,Сб |
| 11 | Стойка на руках у стены | 3по30-60сек | Вт,Чт,Сб |