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 |
| 07.04.2020 | СОГ  СОГ  СОГ |  | ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ | разминка  шпагаты  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 | 2  2  2 |  |
| 09.04.2020 | СОГ  СОГ  СОГ |  | ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ | разминка  шпагаты  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 | 2  2  2 |  |
| 11.04.2020 | СОГ  СОГ  СОГ |  | ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ | разминка  шпагаты  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 | 2  2  2 |  |
| 14.04.2020 | СОГ  СОГ  СОГ |  | ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ | разминка  шпагаты  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 | 2  2  2 |  |
| 16.04.2020 | СОГ  СОГ  СОГ |  | ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ | разминка  шпагаты  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 | 2  2  2 |  |
| 18.04.2020 | СОГ  СОГ  СОГ |  | ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ | разминка  шпагаты  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 | 2  2  2 |  |
| 21.04.2020 | СОГ  СОГ  СОГ |  | ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ | разминка  шпагаты  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 | 2  2  2 |  |
| 23.04.2020 | СОГ  СОГ  СОГ |  | ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ | разминка  шпагаты  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 | 2  2  2 |  |
| 25.04.2020 | СОГ  СОГ  СОГ |  | ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ | разминка  шпагаты  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 | 2  2  2 |  |
| 28.04.2020 | СОГ  СОГ  СОГ |  | ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ | разминка  шпагаты  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 | 2  2  2 |  |
| 30.04.2020 | СОГ  СОГ  СОГ |  | ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ  ОФП, СФП, ОРУ | разминка  шпагаты  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 | 2  2  2 |  |

Подпись: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Шишигина Т.К.)