**Отчет о проделанной работе**

**Тренер-преподаватель: Данилова Л.Р.**

**Отделение спортивной гимнастики МБУ ДО ДЮСШ 1**

**Онлайн и Офлайн занятия**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Группа** | **Количество участников** | **Задание** | **Выполненная работа** | **Объем работы** |
| 01.09.2020 | ГБУС-5 ГБУС-4  ГБУС-3 | 7 6  17 | Разминка Партер | Согласно плану Онлайн-занятие | 2 часа 2 часа  3 часа |
| 02.09.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 7  6 | Комплекс упражнений | Согласно плану Онлайн-занятие | 2 часа  2 часа |
| 03.09.2020 | ГБУС-5 ГБУС-4  ГБУС-3 | 7  6  17 | Экзерсис у станка | Согласно плану | 2 часа 2 часа  3 часа |
| 04.09.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 6  6 | Аллегро | Согласно плану Онлайн-занятие | 2 часа  2 часа |
| 05.09.2020 | ГБУС-5  ГБУС-3 | 6  15 | Махи Повороты | Согласно плану Онлайн-занятие | 2 часа  3 часа |
| 07.09.2020 | ГБУС-5 ГБУС-4 | 6  6 | Экзерсис у станка | Согласно плану | 2 часа 2 часа |
| 08.09.2020 | ГБУС-5 ГБУС-4  ГБУС-3 | 5  5  15 | Комплекс упражнений | Согласно плану Онлайн-занятие | 2 часа 2 часа  3 часа |
| 09.09.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 6  5 | Аллегро | Согласно плану Онлайн-занятие | 2 часа  2 часа |
| 10.09.2020 | ГБУС-5 ГБУС-3 | 6  15 | Разминка Партер | Согласно плану Онлайн-занятие | 2 часа 3 часа |
| 11.09.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 6  6 | Экзерсис на середине | Согласно плану Онлайн-занятие | 2 часа  2 часа |
| 12.09.2020 | ГБУС-3 | 12 | Удержания Махи | Согласно плану Офлайн-занятие | 3 часа |
| 14.09.2020 | ГБУС-5 ГБУС-4 | 7  6 | Комплекс упражнений | Согласно плану Онлайн-занятие | 2 часа 2 часа |
| 15.09.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4  ГБУС-3 | 7  6  13 | Аллегро | Согласно плану Онлайн-занятие | 2 часа  2 часа  3 часа |
| 16.09.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 5  4 | Удержания Махи  Повороты | Согласно плану Онлайн-занятие | 2 часа  2 часа |
| 17.09.2020 | ГБУС-5  ГБУС-3 | 5  14 | Комплекс упражнений | Согласно плану Онлайн-занятие | 2 часа  3 часа |
| 18.09.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 6  4 | Экзерсис у станка | Согласно плану Онлайн-занятие | 2 часа  2 часа |
| 19.09.2020 | ГБУС-3 | 13 | Махи Повороты | Согласно плану Офлайн-занятие | 3 часа |
| 21.09.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 7  6 | Разминка Партер | Согласно плану Онлайн-занятие | 2 часа  2 часа |
| 22.09.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4  ГБУС-3 | 7  6  10 | Аллегро | Согласно плану Онлайн-занятие | 2 часа  2 часа  3 часа |
| 23.09.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 7  6 | Комплекс упражнений | Согласно плану Онлайн-занятие | 2 часа  2 часа |
| 24.09.2020 | ГБУС-5  ГБУС-3 | 7  11 | Удержания Повороты | Согласно плану Онлайн-занятие | 2 часа  3 часа |
| 25.09.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 5  6 | Экзерсис на середине | Согласно плану Онлайн-занятие | 2 часа  2 часа |
| 26.09.2020 | ГБУС-3 | 11 | Аллегро | Согласно плану Офлайн-занятие | 3 часа |
| 28.09.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 5  6 | Экзерсис у станка | Согласно плану Онлайн-занятие | 2 часа  2 часа |
| 29.09.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4  ГБУС-3 | 6  6  15 | Разминка Партер | Согласно плану Онлайн-занятие | 2 часа  2 часа  3 часа |
| 30.09.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 6  6 | Аллегро | Согласно плану Онлайн-занятие | 2 часа  2 часа |