ОТЧЕТ

О проделанной работе тренера- преподавателя Строева.А.А

МБУ ДО ДЮСШ №1 г.Якутска с 1.09 по 5.09.2020

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задания | Выполненная работа | Обьем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 1.09 | ГБУС-3 | 15 | МБ-3КмОРУСБУБег на скорость 60м-10 подходовПрыжок в длину(песок)ПодтягиваниеПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 1.09 | ГБУС-4 | 15 | МБ-3КмОРУСБУБег на скорость 60м-10 подходовПрыжок в длину(песок)ПодтягиваниеПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 2.09 | ГБУС-3 | 14 | МБ-3КмОРУСБУКонтрольные Старты60м-5подходов200м-5подходов400м-5подходовПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 2.09 | ГБУС-1 | 15 | МБ-2КмОРУСБУКонтрольные Старты60м-3подхода200м-3подхода400м-3подходаПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 2 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 2.09 | ГБУС-4 | 14 | МБ-3КмОРУСБУКонтрольные Старты60м-5подходов200м-5подходов400м-5подходовПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 4.09 | ГБУС-3 | 15 | МБ-3КмОРУСБУНациональные прыжки(Кылыы,Буур,Куобах)Пресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 4.09 | ГБУС-1 | 14 | МБ-2КмОРУСБУНациональные прыжки(Кылыы,Буур,Куобах)Пресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 2 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 4.09 | ГБУС-4 | 15 | МБ-3КмОРУСБУНациональные прыжки(Кылыы,Буур,Куобах)Пресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 5.009 | ГБУС-3 | 14 | Мб-30минутОРУСБУСпортивные игры | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 5.09 | ГБУС-1 | 14 | Мб-15минутОРУСБУСпортивные игры | По плану задания | 2 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 5.09 | ГБУС-4 | 15 | Мб-30минутОРУСБУСпортивные игры | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |

МБ-Медленный бег

ОРУ-Общеразвивающие упражнения

СБУ-Специально Беговые Упражнения

ОФП-Общая Физическая Подготовка

 ОТЧЕТ

О проделанной работе тренера- преподавателя Строева.А.А

МБУ ДО ДЮСШ №1 г.Якутска с 8.09 по 12.09.2020

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задания | Выполненная работа | Обьем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 8.09 | ГБУС-3 | 15 | МБ-3КмОРУСБУБег на скорость 100м-10 подходовБарьерПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 8.09 | ГБУС-4 | 15 | МБ-3КмОРУСБУБег на скорость 100м-10 подходовБарьерПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 9.09 | ГБУС-3 | 14 | МБ-3КмОРУСБУКонтрольные Старты200м-5подходов400м-3подхода600м-3подходаПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 9.09 | ГБУС-1 | 15 | МБ-2КмОРУСБУКонтрольные Старты200м-3подхода400м-1подход600м-1подходПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 2 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 9.09 | ГБУС-4 | 14 | МБ-3КмОРУСБУКонтрольные Старты200м-5подходов400м-3подхода600м-3подходаПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 11.09 | ГБУС-3 | 15 | МБ-3КмОРУСБУБарьерПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 11.09 | ГБУС-1 | 14 | МБ-2КмОРУСБУБарьерПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 2 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 11.09 | ГБУС-4 | 15 | МБ-3КмОРУСБУБарьерПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 12.09 | ГБУС-3 | 14 | Мб-30минутОРУСБУСпортивные игры | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 12.09 | ГБУС-1 | 14 | Мб-15минутОРУСБУСпортивные игры | По плану задания | 2 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 12.09 | ГБУС-4 | 15 | Мб-30минутОРУСБУСпортивные игры | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |

МБ-Медленный бег

ОРУ-Общеразвивающие упражнения

СБУ-Специально Беговые Упражнения

ОФП-Общая Физическая Подготовка

 ОТЧЕТ

О проделанной работе тренера- преподавателя Строева.А.А

МБУ ДО ДЮСШ №1 г.Якутска с 15.09 по 19.09.2020

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задания | Выполненная работа | Обьем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 15.09 | ГБУС-3 | 15 | МБ-3КмОРУСБУБег на скорость 60м-10 подходовПрыжок в длину(песок)ПодтягиваниеПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 15.09 | ГБУС-4 | 15 | МБ-3КмОРУСБУБег на скорость 60м-10 подходовПрыжок в длину(песок)ПодтягиваниеПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 16.09 | ГБУС-3 | 14 | МБ-3КмОРУСБУКонтрольные Старты60м-5подходов200м-5подходов400м-5подходовПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 16.09 | ГБУС-1 | 15 | МБ-2КмОРУСБУКонтрольные Старты60м-3подхода200м-3подхода400м-3подходаПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 2 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 16.09 | ГБУС-4 | 14 | МБ-3КмОРУСБУКонтрольные Старты60м-5подходов200м-5подходов400м-5подходовПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 18.09 | ГБУС-3 | 15 | МБ-3КмОРУСБУНациональные прыжки(Кылыы,Буур,Куобах)Пресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 18.09 | ГБУС-1 | 14 | МБ-2КмОРУСБУНациональные прыжки(Кылыы,Буур,Куобах)Пресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 2 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 18.09 | ГБУС-4 | 15 | МБ-3КмОРУСБУНациональные прыжки(Кылыы,Буур,Куобах)Пресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 19.009 | ГБУС-3 | 14 | Мб-30минутОРУСБУСпортивные игры | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 19.09 | ГБУС-1 | 14 | Мб-15минутОРУСБУСпортивные игры | По плану задания | 2 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 19.09 | ГБУС-4 | 15 | Мб-30минутОРУСБУСпортивные игры | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |

МБ-Медленный бег

ОРУ-Общеразвивающие упражнения

СБУ-Специально Беговые Упражнения

ОФП-Общая Физическая Подготовка

 ОТЧЕТ

О проделанной работе тренера- преподавателя Строева.А.А

МБУ ДО ДЮСШ №1 г.Якутска с 22.09 по26.09.2020

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задания | Выполненная работа | Обьем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 22.09 | ГБУС-3 | 15 | МБ-3КмОРУСБУКросс-10кмОФППресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 22.09 | ГБУС-4 | 15 | МБ-3КмОРУСБУКросс-10кмОФППодтягиваниеПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 23.09 | ГБУС-3 | 14 | МБ-3КмОРУСБУУскорение по склону (утяжелителями)-15 подходовПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 23.09 | ГБУС-1 | 15 | МБ-2КмОРУСБУУскорение по склону (утяжелителями)-15 подходовПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 23.09 | ГБУС-4 | 14 | МБ-3КмОРУСБУУскорение по склону (утяжелителями)-15 подходовПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 25.09 | ГБУС-3 | 15 | МБ-3КмОРУСБУКросс-10кмОФППресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 25.09 | ГБУС-1 | 14 | МБ-2КмОРУСБУКросс-5кмОФППресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 25.09 | ГБУС-4 | 15 | МБ-3КмОРУСБУКросс-10кмОФППресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 26.009 | ГБУС-3 | 14 | Мб-30минутОРУСБУСпортивные игры | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 26.09 | ГБУС-1 | 14 | Мб-15минутОРУСБУСпортивные игры | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 26.09 | ГБУС-4 | 15 | Мб-30минутОРУСБУСпортивные игры | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |

МБ-Медленный бег

ОРУ-Общеразвивающие упражнения

СБУ-Специально Беговые Упражнения

ОФП-Общая Физическая Подготовка

 ОТЧЕТ

О проделанной работе тренера- преподавателя Строева.А.А

МБУ ДО ДЮСШ №1 г.Якутска с 29.09 по 30.09.2020

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задания | Выполненная работа | Обьем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 29.09 | ГБУС-3 | 15 | МБ-3КмОРУСБУУскорение по склону (утяжелителями)-15 подходовПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 29.09 | ГБУС-4 | 15 | МБ-3КмОРУСБУУскорение по склону (утяжелителями)-15 подходовПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-мыраан | Строева.А.А |
| 30.09 | ГБУС-3 | 14 | МБ-3КмОРУСБУКросс по горе(10км)60м-5подходовПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 30.09 | ГБУС-1 | 15 | МБ-2КмОРУСБУКросс по горе 5км)ОФП60м-3подходаПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 30.09 | ГБУС-4 | 14 | МБ-3КмОРУСБУКросс по горе-10км)ОФП60м-5подходовПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |

МБ-Медленный бег

ОРУ-Общеразвивающие упражнения

СБУ-Специально Беговые Упражнения

ОФП-Общая Физическая Подготовка