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-3Км  ОРУ  СБУ  Бег на скорость 60м-10 подходов  Прыжок в длину(песок)  Подтягивание  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 1.09 | ГБУС-4 | 15 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Бег на скорость 60м-10 подходов  Прыжок в длину(песок)  Подтягивание  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 2.09 | ГБУС-3 | 14 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Контрольные Старты  60м-5подходов  200м-5подходов  400м-5подходов  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 2.09 | ГБУС-1 | 15 | МБ-2Км  ОРУ  СБУ  Контрольные Старты  60м-3подхода  200м-3подхода  400м-3подхода  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 2 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 2.09 | ГБУС-4 | 14 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Контрольные Старты  60м-5подходов  200м-5подходов  400м-5подходов  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 4.09 | ГБУС-3 | 15 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Национальные прыжки(Кылыы,Буур,Куобах)  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 4.09 | ГБУС-1 | 14 | МБ-2Км  ОРУ  СБУ  Национальные прыжки(Кылыы,Буур,Куобах)  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 2 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 4.09 | ГБУС-4 | 15 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Национальные прыжки(Кылыы,Буур,Куобах)  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 5.009 | ГБУС-3 | 14 | Мб-30минут  ОРУ  СБУ  Спортивные игры | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 5.09 | ГБУС-1 | 14 | Мб-15минут  ОРУ  СБУ  Спортивные игры | По плану задания | 2 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 5.09 | ГБУС-4 | 15 | Мб-30минут  ОРУ  СБУ  Спортивные 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-3Км  ОРУ  СБУ  Бег на скорость 100м-10 подходов  Барьер  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 8.09 | ГБУС-4 | 15 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Бег на скорость 100м-10 подходов  Барьер  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 9.09 | ГБУС-3 | 14 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Контрольные Старты  200м-5подходов  400м-3подхода  600м-3подхода  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 9.09 | ГБУС-1 | 15 | МБ-2Км  ОРУ  СБУ  Контрольные Старты  200м-3подхода  400м-1подход  600м-1подход  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 2 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 9.09 | ГБУС-4 | 14 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Контрольные Старты  200м-5подходов  400м-3подхода  600м-3подхода  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 11.09 | ГБУС-3 | 15 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Барьер  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 11.09 | ГБУС-1 | 14 | МБ-2Км  ОРУ  СБУ  Барьер  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 2 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 11.09 | ГБУС-4 | 15 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Барьер  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 12.09 | ГБУС-3 | 14 | Мб-30минут  ОРУ  СБУ  Спортивные игры | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 12.09 | ГБУС-1 | 14 | Мб-15минут  ОРУ  СБУ  Спортивные игры | По плану задания | 2 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 12.09 | ГБУС-4 | 15 | Мб-30минут  ОРУ  СБУ  Спортивные 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-3Км  ОРУ  СБУ  Бег на скорость 60м-10 подходов  Прыжок в длину(песок)  Подтягивание  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 15.09 | ГБУС-4 | 15 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Бег на скорость 60м-10 подходов  Прыжок в длину(песок)  Подтягивание  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 16.09 | ГБУС-3 | 14 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Контрольные Старты  60м-5подходов  200м-5подходов  400м-5подходов  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 16.09 | ГБУС-1 | 15 | МБ-2Км  ОРУ  СБУ  Контрольные Старты  60м-3подхода  200м-3подхода  400м-3подхода  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 2 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 16.09 | ГБУС-4 | 14 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Контрольные Старты  60м-5подходов  200м-5подходов  400м-5подходов  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 18.09 | ГБУС-3 | 15 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Национальные прыжки(Кылыы,Буур,Куобах)  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 18.09 | ГБУС-1 | 14 | МБ-2Км  ОРУ  СБУ  Национальные прыжки(Кылыы,Буур,Куобах)  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 2 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 18.09 | ГБУС-4 | 15 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Национальные прыжки(Кылыы,Буур,Куобах)  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 19.009 | ГБУС-3 | 14 | Мб-30минут  ОРУ  СБУ  Спортивные игры | По плану задания | 3 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 19.09 | ГБУС-1 | 14 | Мб-15минут  ОРУ  СБУ  Спортивные игры | По плану задания | 2 | Стадион-Туймаада | Строева.А.А |
| 19.09 | ГБУС-4 | 15 | Мб-30минут  ОРУ  СБУ  Спортивные 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-3Км  ОРУ  СБУ  Кросс-10км  ОФП  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 22.09 | ГБУС-4 | 15 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Кросс-10км  ОФП  Подтягивание  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 23.09 | ГБУС-3 | 14 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Ускорение по склону (утяжелителями)-15 подходов  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 23.09 | ГБУС-1 | 15 | МБ-2Км  ОРУ  СБУ  Ускорение по склону (утяжелителями)-15 подходов  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 23.09 | ГБУС-4 | 14 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Ускорение по склону (утяжелителями)-15 подходов  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 25.09 | ГБУС-3 | 15 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Кросс-10км  ОФП  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 25.09 | ГБУС-1 | 14 | МБ-2Км  ОРУ  СБУ  Кросс-5км  ОФП  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 25.09 | ГБУС-4 | 15 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Кросс-10км  ОФП  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 26.009 | ГБУС-3 | 14 | Мб-30минут  ОРУ  СБУ  Спортивные игры | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 26.09 | ГБУС-1 | 14 | Мб-15минут  ОРУ  СБУ  Спортивные игры | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 26.09 | ГБУС-4 | 15 | Мб-30минут  ОРУ  СБУ  Спортивные 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-3Км  ОРУ  СБУ  Ускорение по склону (утяжелителями)-15 подходов  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 29.09 | ГБУС-4 | 15 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Ускорение по склону (утяжелителями)-15 подходов  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-мыраан | Строева.А.А |
| 30.09 | ГБУС-3 | 14 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Кросс по горе(10км)  60м-5подходов  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 30.09 | ГБУС-1 | 15 | МБ-2Км  ОРУ  СБУ  Кросс по горе 5км)  ОФП  60м-3подхода  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 30.09 | ГБУС-4 | 14 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Кросс по горе-10км)  ОФП  60м-5подходов  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |

МБ-Медленный бег

ОРУ-Общеразвивающие упражнения

СБУ-Специально Беговые Упражнения

ОФП-Общая Физическая Подготовка