












Отчёт о проделанной работе тренера-преподавателя по лёгкой атлетике





Чачуа Дамира Константиновича





Период с 1-го сентября по 30-ое сентября.




Дата	Группа	Количество Участников	Задание	Выполненная Работа	Объем Работы	Форма Выполнения Задания	Подпись
01.09.20	ГБУС-2	12	I – О.Р.У. 10-12минут II – О ФП III – Гибкость 15-20 минут Подтягивание на перекладине Отжимание Подъем туловища (нога в коленях согнута) Подъем ног лежа спиной вперед Спина (лежа животом прогибание туловища) Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках	По плану задания	2	Онлайн ст. Туймаада	
01.09.20	ГБУС-2	12	I – О.Р.У. 10-12минут II – О ФП III – Гибкость 15-20 минут Подтягивание на перекладине Отжимание Подъем туловища (нога в коленях согнута) Подъем ног лежа спиной вперед Спина (лежа животом прогибание туловища) Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках	По плану задания	2	Онлайн ст. Туймаада	
01.09.20	ГБУС-2	11	I – О.Р.У. 10-12минут II – О ФП III – Гибкость 15-20 минут Подтягивание на перекладине Отжимание Подъем туловища (нога в коленях согнута) Подъем ног лежа спиной вперед Спина (лежа животом прогибание туловища) Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках	По плану задания	2	Онлайн, парк	





02.09.20	ГБУС-2	10	<p>I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа</p>	По плану задания	3	Онлайн, парк	
02.09.20	ГБУС-2	9	<p>I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа</p>	По плану задания	2	Онлайн, парк	
02.09.20	ГБУС-2	12	<p>I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа</p>	По плану задания	3	Онлайн, парк	
04.09.20	ГБУС-2	9	<p>I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи</p>	По плану задания	2	Онлайн, парк	





04.09.20	ГБУС-2	8	<p>Упор стоя – упор лежа.</p> <p>I – О.Р.У. 10-12 минут</p> <p>II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением</p> <p>III – гибкость 15 минут</p> <p>Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх</p> <p>Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад</p> <p>То же самое но лежа спиной вперед</p> <p>В упоре сидя скрестные перемахи</p> <p>Упор стоя – упор лежа</p>	По плану задания	2	Онлайн, парк	
04.09.20	ГБУС-2	9	<p>I – О.Р.У. 10-12 минут</p> <p>II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением</p> <p>III – гибкость 15 минут</p> <p>Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх</p> <p>Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад</p> <p>То же самое но лежа спиной вперед</p> <p>В упоре сидя скрестные перемахи</p> <p>Упор стоя – упор лежа</p>	По плану задания	2	Онлайн, парк	
05.09.20	ГБУС-2	11	<p>I – О.Р.У. 10-12 минут</p> <p>II – О.Ф.П. 2</p> <p>III – гибкость 15-20 минут</p> <p>Полуприседание (с отягощением)</p> <p>Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу</p> <p>Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад</p> <p>Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением</p> <p>Разножка с весом</p>	По плану задания	2	Онлайн, парк	
05.09.20	ГБУС-2	12	<p>I – О.Р.У. 10-12 минут</p> <p>II – О.Ф.П. 2</p> <p>III – гибкость 15-20 минут</p> <p>Полуприседание (с отягощением)</p> <p>Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу</p>	По плану задания	3	Онлайн, парк	

			<p>Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад</p> <p>Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением</p> <p>Разножка с весом</p>				
05.09.20	ГБУС-2	9	<p>I – О.Р.У. 10-12 минут</p> <p>II – О.Ф.П. 2</p> <p>III – гибкость 15-20 минут</p> <p>Полуприседание (с отягощением)</p> <p>Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу</p> <p>Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад</p> <p>Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением</p> <p>Разножка с весом</p>	По плану задания	2	Онлайн, парк	
08.09.20	ГБУС-2	8	<p>I – О.Р.У. – 10-12 минут</p> <p>II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)</p> <p>III – Гибкость 15 минут</p> <p>Имитация рук</p> <p>Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)</p> <p>Разножка (в выпаде вперед, смена ног)</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Бег в упоре лежа</p>	По плану задания	2	Онлайн, парк	
08.09.20	ГБУС-2	9	<p>I – О.Р.У. – 10-12 минут</p> <p>II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)</p> <p>III – Гибкость 15 минут</p> <p>Имитация рук</p> <p>Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)</p> <p>Разножка (в выпаде вперед, смена ног)</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Бег в упоре лежа</p>	По плану задания	2	Онлайн, парк	
08.09.20	ГБУС-2	12	<p>I – О.Р.У. – 10-12 минут</p> <p>II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)</p> <p>III – Гибкость 15 минут</p>	По плану задания	2	Офлайн, спорт. Площадка	





			Имитация рук Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением) Разножка (в выпаде вперед, смена ног) Бег с высоким подниманием бедра Бег в упоре лежа				
09.09.20	ГБУС-2	11	I – О.Р.У. 10-12 минут II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением III – гибкость 15 минут Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад То же самое но лежа спиной вперед В упоре сидя скрестные перемахи Упор стоя – упор лежа	По плану задания	2	Офлайн, спорт. Площадка	
09.09.20	ГБУС-2	12	I – О.Р.У. 10-12 минут II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением III – гибкость 15 минут Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад То же самое но лежа спиной вперед В упоре сидя скрестные перемахи Упор стоя – упор лежа	По плану задания	3	Офлайн, спорт. Площадка	
09.09.20	ГБУС-2	11	I – О.Р.У. 10-12 минут II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением III – гибкость 15 минут Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад То же самое но лежа спиной вперед В упоре сидя скрестные перемахи Упор стоя – упор лежа	По плану задания	2	Офлайн, спорт. Площадка	
11.09.20	ГБУС-2	11	I – О.Р.У. 10-12 минут	По плану задания	3	Офлайн, спорт.	





			II – О ФП III – Гибкость 15-20 минут Подтягивание на перекладине Отжимание Подъем туловища (нога в коленях согнута) Подъем ног лежа спиной вперед Спина (лежа животом прогибание туловища) Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках			Площадка	
11.09.20	ГБУС-2	7	I – О.Р.У. 10-12 минут II – О ФП III – Гибкость 15-20 минут Подтягивание на перекладине Отжимание Подъем туловища (нога в коленях согнута) Подъем ног лежа спиной вперед Спина (лежа животом прогибание туловища) Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках	По плану задания	2	Офлайн, спорт. Площадка	
11.09.20	ГБУС-2	9	I – О.Р.У. 10-12 минут II – О ФП III – Гибкость 15-20 минут Подтягивание на перекладине Отжимание Подъем туловища (нога в коленях согнута) Подъем ног лежа спиной вперед Спина (лежа животом прогибание туловища) Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках	По плану задания	2	Офлайн, спорт. Площадка	
12.09.20	ГБУС-2	7	I – О.Р.У. 10-12 минут II – О.Ф.П. 2 III – гибкость 15-20 минут Полуприседание (с отягощением) Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением Разножка с весом	По плану задания	2	Офлайн, спорт. Площадка	





12.09.20	ГБУС-2	9	<p>I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом</p>	По плану задания	3	Офлайн, спорт. Площадка	
12.09.20	ГБУС-2	10	<p>I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом</p>	По плану задания	2	Офлайн, спорт. Площадка	
15.09.20	ГБУС-2	8	<p>I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа</p>	По плану задания	2	Офлайн, спорт. Площадка	
15.09.20	ГБУС-2	11	<p>I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание</p>	По плану задания	2	Офлайн, спорт. Площадка	




			прямой ноги назад То же самое но лежа спиной вперед В упоре сидя скрестные перемахи Упор стоя – упор лежа				
15.09.20	ГБУС-2	11	I – О.Р.У. 10-12 минут II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением III – гибкость 15 минут Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад То же самое но лежа спиной вперед В упоре сидя скрестные перемахи Упор стоя – упор лежа	По плану задания	2	Онлайн, ст. Туймаада	
16.09.20	ГБУС-2	10	I – О.Р.У. 10-12 минут II – О ФП III – Гибкость 15-20 минут Подтягивание на перекладине Отжимание Подъем туловища (нога в коленях согнута) Подъем ног лежа спиной вперед Спина (лежа животом прогибание туловища) Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках	По плану задания	2	Онлайн, ст. Туймаада	
16.09.20	ГБУС-2	6	I – О.Р.У. 10-12 минут II – О ФП III – Гибкость 15-20 минут Подтягивание на перекладине Отжимание Подъем туловища (нога в коленях согнута) Подъем ног лежа спиной вперед Спина (лежа животом прогибание туловища) Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках	По плану задания	3	Онлайн, ст. Туймаада	
16.09.20	ГБУС-2	8	I – О.Р.У. 10-12 минут II – О ФП III – Гибкость 15-20 минут Подтягивание на перекладине Отжимание	По плану задания	2	Онлайн, ст. Туймаада	











			Подъем туловища (нога в коленях согнута) Подъем ног лежа спиной вперед Спина (лежа животом прогибание туловища) Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках				
18.09.20	ГБУС-2	6	I – О.Р.У. – 10-12 минут II – О.П.У. – 1 (общие подготовительные упражнения) III – Гибкость 15 минут Имитация рук Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением) Разножка (в выпаде вперед, смена ног) Бег с высоким подниманием бедра Бег в упоре лежа	По плану задания	3	Онлайн, ст. Туймаада	
18.09.20	ГБУС-2	9	I – О.Р.У. – 10-12 минут II – О.П.У. – 1 (общие подготовительные упражнения) III – Гибкость 15 минут Имитация рук Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением) Разножка (в выпаде вперед, смена ног) Бег с высоким подниманием бедра Бег в упоре лежа	По плану задания	2	Онлайн, ст. Туймаада	
18.09.20	ГБУС-2	12	I – О.Р.У. – 10-12 минут II – О.П.У. – 1 (общие подготовительные упражнения) III – Гибкость 15 минут Имитация рук Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением) Разножка (в выпаде вперед, смена ног) Бег с высоким подниманием бедра Бег в упоре лежа	По плану задания	2	Онлайн, ст. Туймаада	
19.09.20	ГБУС-2	10	I – О.Р.У. 10-12 минут II – О.Ф.П. 2 III – гибкость 15-20 минут Полуприседание (с отягощением) Вынесение прямой ноги в стороны с	По плану задания	2	Онлайн, ст. Туймаада	

			манжетом, во внутрь и в наружу Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением Разножка с весом				
19.09.20	ГБУС-2	11	I – О.Р.У. 10-12 минут II – О.Ф.П. 2 III – гибкость 15-20 минут Полуприседание (с отягощением) Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением Разножка с весом	По плану задания	3	Онлайн, ст. Туймаада	
19.09.20	ГБУС-2	12	I – О.Р.У. 10-12 минут II – О.Ф.П. 2 III – гибкость 15-20 минут Полуприседание (с отягощением) Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением Разножка с весом	По плану задания	2	Онлайн, ст. По плану задания Туймаада	
22.09.20	ГБУС-2	11	I – О.Р.У. 10-12 минут II – О ФП III – Гибкость 15-20 минут Подтягивание на перекладине Отжимание Подъем туловища (нога в коленях согнута) Подъем ног лежа спиной вперед Спина (лежа животом прогибание туловища) Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках	По плану задания	2	Онлайн, ст. Туймаада	
22.09.20	ГБУС-2	8	I – О.Р.У. 10-12 минут II – О ФП	По плану задания	2	Онлайн, ст. Туймаада	

			<p>III – Гибкость 15-20 минут          Подтягивание на перекладине          Отжимание          Подъем туловища (нога в коленях согнута)          Подъем ног лежа спиной вперед          Спина (лежа животом прогибание туловища)          Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках</p>				
22.09.20	ГБУС-2	9	<p>I – О.Р.У. 10-12 минут          II – О.Ф.П.          III – Гибкость 15-20 минут          Подтягивание на перекладине          Отжимание          Подъем туловища (нога в коленях согнута)          Подъем ног лежа спиной вперед          Спина (лежа животом прогибание туловища)          Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках</p>	По плану задания	2	Онлайн, ст. Туймаада	
23.09.20	ГБУС-2	8	<p>I – О.Р.У. – 10-12 минут          II – О.П.У. – 1 (общие подготовительные упражнения)          III – Гибкость 15 минут          Имитация рук          Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)          Разножка (в выпаде вперед, смена ног)          Бег с высоким подниманием бедра          Бег в упоре лежа</p>	По плану задания	2	Онлайн, ст. Туймаада	
23.09.20	ГБУС-2	11	<p>I – О.Р.У. – 10-12 минут          II – О.П.У. – 1 (общие подготовительные упражнения)          III – Гибкость 15 минут          Имитация рук          Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)          Разножка (в выпаде вперед, смена ног)          Бег с высоким подниманием бедра          Бег в упоре лежа</p>	По плану задания	3	Онлайн, ст. Туймаада	
23.09.20	ГБУС-2	12	<p>I – О.Р.У. 10-12 минут          II – О.Ф.П. 2</p>	По плану задания	2	Онлайн, ст. Туймаада	

			<p>III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом</p>				
25.09.20	ГБУС-2	12	<p>I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа</p>	По плану задания	3	Онлайн, ст. Туймаада	
25.09.20	ГБУС-2	9	<p>I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа</p>	По плану задания	2	Онлайн, ст. Туймаада	
25.09.20	ГБУС-2	6	<p>I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед</p>	По плану задания	2	Онлайн, ст. Туймаада	

			В упоре сидя скрестные перемахи Упор стоя – упор лежа				
26.09.20	ГБУС-2	11	I – О.Р.У. 10-12минут II – О ФП III – Гибкость 15-20 минут Подтягивание на перекладине Отжимание Подъем туловища (нога в коленях согнута) Подъем ног лежа спиной вперед Спина (лежа животом прогибание туловища) Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках	По плану задания	2	Онлайн, ст. Туймаада	
26.09.20	ГБУС-2	12	I – О.Р.У. 10-12минут II – О ФП III – Гибкость 15-20 минут Подтягивание на перекладине Отжимание Подъем туловища (нога в коленях согнута) Подъем ног лежа спиной вперед Спина (лежа животом прогибание туловища) Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках	По плану задания	3	Онлайн, ст. Туймаада	
26.09.20	ГБУС-2	9	I – О.Р.У. 10-12минут II – О ФП III – Гибкость 15-20 минут Подтягивание на перекладине Отжимание Подъем туловища (нога в коленях согнута) Подъем ног лежа спиной вперед Спина (лежа животом прогибание туловища) Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках	По плану задания	2	Онлайн, ст. Туймаада	
29.09.20	ГБУС-2	8	I – О.Р.У. – 10-12 минут II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения) III – Гибкость 15 минут Имитация рук Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением) Разножка (в выпаде вперед, смена ног)	По плану задания	2	Онлайн, ст. Туймаада	

			Бег с высоким подниманием бедра Бег в упоре лежа				
29.09.20	ГБУС-2	9	I – О.Р.У. – 10-12 минут II – О.П.У. – 1 (общие подготовительные упражнения) III – Гибкость 15 минут Имитация рук Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением) Разножка (в выпаде вперед, смена ног) Бег с высоким подниманием бедра Бег в упоре лежа	По плану задания	2	Онлайн, ст. Туймаада	
29.09.20	ГБУС-2	12	I – О.Р.У. – 10-12 минут II – О.П.У. – 1 (общие подготовительные упражнения) III – Гибкость 15 минут Имитация рук Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением) Разножка (в выпаде вперед, смена ног) Бег с высоким подниманием бедра Бег в упоре лежа	По плану задания	2	Онлайн, ст. Туймаада	
30.09.20	ГБУС-2	12	I – О.Р.У. 10-12 минут II – О.У.У.(общие укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением III – гибкость 15 минут Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад То же самое но лежа спиной вперед В упоре сидя скрестные перемахи Упор стоя – упор лежа	По плану задания	2	Онлайн, ст. Туймаада	
30.09.20	ГБУС-2	8	I – О.Р.У. 10-12 минут II – О.У.У.(общие укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением III – гибкость 15 минут Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх Лежа животом вперед, подъем и опускание	По плану задания	3	Онлайн, ст. Туймаада	

			прямой ноги назад То же самое но лежа спиной вперед В упоре сидя скрестные перемахи Упор стоя – упор лежа				
30.09.20	ГБУС-2	9	I – О.Р.У. 10-12 минут II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением III – гибкость 15 минут Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад То же самое но лежа спиной вперед В упоре сидя скрестные перемахи Упор стоя – упор лежа	По плану задания	2	Онлайн, ст. Туймаада	