Приложение 2

к Инструктивному письму

форма 1

Отчет

о проделанной работе тренера – преподавателя Гуляева Сергея Васильевича

МБУ ДО ДЮСШ№-1 г.Якутска в период с 01.10. по 31.10.2020г.

Отделения легкой атлетики. **Группа БУС – 2 (1)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Кол. Уч. | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 02 | 10 | Кросс ОФП | По плану – задания | 2 часа | ПКиО |  |
| 03 | 10 | Р-ка П.Б. гибкость | По плану – задания | 2 часа | ПКиО |  |
| 06 | 12 | ОРУ ОФП-2 гибкость | По плану – задания | 2 часа | Офлайн |  |
| 07 | 10 | ОРУ ОУУ гибкость | По плану – задания | 3 часа | Офлайн |  |
| 09 | 10 | ОРУ Кр.Тр.-2 гибкость | По плану – задания | 2 часа | Офлайн |  |
| 10 | 7 | ОРУ СПС гибкость | По плану – задания | 2 часа | Офлайн |  |
| 13 | 10 | ОРУ ОФП-1 гибкость | По плану – задания | 2 часа | Офлайн |  |
| 14 | 9 | ОРУ ОУУ-2 гибкость | По плану – задания | 3 часа | Офлайн |  |
| 16 | 9 | ОРУ Кр.Тр.-1 гибкость | По плану – задания | 2 часа | Офлайн |  |
| 17 | 10 | ОРУ СПС гибкость | По плану – задания | 2 часа | Офлайн |  |
| 20 | 8 | ОРУ ОФП-2 гибкость | По плану – задания | 2 часа | Офлайн |  |
| 21 | 10 | ОРУ ОУУ гибкость | По плану – задания | 3 часа | Офлайн |  |
| 23 | 10 | ОРУ Кр.Тр.-2 гибкость | По плану – задания | 2 часа | Офлайн |  |
| 24 | 7 | ОРУ СПС гибкость | По плану – задания | 2 часа | Офлайн |  |
| 27 | 9 | ОРУ ОФП-1 гибкость | По плану – задания | 2 часа | Офлайн |  |
| 28 | 8 | ОРУ ОУУ-2 гибкость | По плану – задания | 3 часа | Офлайн |  |
| 30 | 6 | ОРУ Кр.Тр.-1 гибкость | По плану – задания | 2 часа | Офлайн |  |
| 31 | 6 | ОРУ СПС гибкость | По плану – задания  | 2 часа | Офлайн |  |
|  |  |  |  | 40 ч. |  |  |

Отделения легкой атлетики. **Группа БУС – 2 (2)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Кол. Уч. | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 02 | 8 | Кросс ОФП | По плану – задания | 3 часа | ПКиО |  |
| 05 | 10 | ОРУ ОФП-2 гибкость | По плану – задания | 3 часа | Офлайн  |  |
| 07 | 11 | ОРУ ОПУ ОУУ гибкость | По плану – задания | 3 часа | Офлайн  |  |
| 09 | 11 | ОРУ Кр.Тр.-2 гибкость | По плану – задания | 3 часа | Офлайн  |  |
| 12 | 10 | ОРУ ОФП-1 гибкость | По плану – задания | 3часа | Офлайн  |  |
| 14 | 12 | ОРУ ОПУ ОУУ-2  | По плану – задания | 3 часа | Офлайн  |  |
| 16 | 9 | ОРУ Кр.Тр.-1 гибкость | По плану – задания | 3 часа | Офлайн  |  |
| 19 | 10 | ОРУ ОФП-2 гибкость | По плану – задания | 3часа | Офлайн  |  |
| 21 | 9 | ОРУ ОПУ ОУУ гибкость | По плану – задания | 3 часа | Офлайн  |  |
| 23 | 6 | ОРУ Кр.Тр.-2 гибкость | По плану – задания | 3 часа | Офлайн  |  |
| 26 | 12 | ОРУ ОФП-1 гибкость | По плану – задания | 3часа | Офлайн  |  |
| 28 | 11 | ОРУ ОПУ ОУУ-2  | По плану – задания | 3 часа | Офлайн  |  |
| 30 | 10 | ОРУ Кр.Тр.-1 гибкость | По плану – задания | 3часа | Офлайн  |  |
|  |  |  |  | 39 ч. |  |  |

Отделения легкой атлетики. **Группа БУС – 2 (3)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Кол. Уч. | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 01 | 6 | Разминка ЛСУ Метание | По плану – задания | 3 часа | ПКиО |  |
| 03 | 6 | Кросс ОФП | По плану – задания | 3 часа | ПКиО |  |
| 06 | 10 | ОРУ ОФП-2 гибкость | По плану – задания | 3 часа | Офлайн  |  |
| 08 | 10 | ОРУ ОПУ ОУУ гибкость | По плану – задания | 3 часа | Офлайн  |  |
| 10 | 10 | ОРУ Кр.Тр.-2 гибкость | По плану – задания | 3 часа | Офлайн  |  |
| 15 | 10 | ОРУ ОПУ ОУУ-2  | По плану – задания | 3 часа | Офлайн  |  |
| 17 | 8 | ОРУ Кр.Тр.-1 гибкость | По плану – задания | 3 часа | Офлайн  |  |
| 20 | 10 | ОРУ ОФП-2 гибкость | По плану – задания | 3часа | Офлайн  |  |
| 22 | 8 | ОРУ ОПУ ОУУ гибкость | По плану – задания | 3 часа | Офлайн  |  |
| 24 | 6 | ОРУ Кр.Тр.-2 гибкость | По плану – задания | 3 часа | Офлайн  |  |
| 27 | 10 | ОРУ ОФП-1 гибкость | По плану – задания | 3часа | Офлайн  |  |
| 29 | 11 | ОРУ ОПУ ОУУ-2  | По плану – задания | 3 часа | Офлайн  |  |
| 31 | 10 | ОРУ Кр.Тр.-1 гибкость | По плану – задания | 3часа | Офлайн  |  |
|  |  |  |  | 42 ч. |  |  |