|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Отчет о проделанной работе  Тренер-преподаватель: Данилова Л.Р.  Отделение спортивной гимнастики МБУ ДО ДЮСШ 1  01-31.10.2020г. | | | | | | |
| ***Дата*** | ***Группа*** | ***Количество участников*** | ***Задание*** | ***Выполненная работа*** | ***Объем работы*** | ***Форма выполнения задания*** |
| 02.10.2020 | СОГ 2 | 10 | ОФП | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 05.10.2020 | СОГ 2 | 10 | Выполнение элементов | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 07.10.2020 | СОГ 2 | 10 | Партер | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 09.10.2020 | СОГ 2 | 9 | Выполнение элементов | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 12.10.2020 | СОГ 2 | 10 | ОФП | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 14.10.2020 | СОГ 2 | 8 | Выполнение элементов | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 16.10.2020 | СОГ 2 | 8 | Партер | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 19.10.2020 | СОГ 2 | 8 | ОФП | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 21.10.2020 | СОГ 2 | 10 | Партер | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 23.10.2020 | СОГ 2 | 9 | Выполнение элементов | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 26.10.2020 | СОГ 2 | 10 | Партер | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 28.10.2020 | СОГ 2 | 10 | Выполнение элементов | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 30.10.2020 | СОГ 2 | 10 | ОФП | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| ***Дата*** | ***Группа*** | ***Количество участников*** | ***Задание*** | ***Выполненная работа*** | ***Объем работы*** | ***Форма выполнения задания*** |
| 02.10.2020 | СОГ 1 | 6 | Партер | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 05.10.2020 | СОГ 1 | 6 | ОФП | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 07.10.2020 | СОГ 1 | 6 | Выполнение элементов | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 09.10.2020 | СОГ 1 | 6 | ОФП | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 12.10.2020 | СОГ 1 | 6 | Партер | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 14.10.2020 | СОГ 1 | 4 | Выполнение элементов | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 16.10.2020 | СОГ 1 | 6 | Выполнение элементов | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 19.10.2020 | СОГ 1 | 6 | Партер | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 21.10.2020 | СОГ 1 | 5 | ОФП | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 23.10.2020 | СОГ 1 | 5 | Выполнение элементов | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 26.10.2020 | СОГ 1 | 5 | Выполнение элементов | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 28.10.2020 | СОГ 1 | 6 | ОФП | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 30.10.2020 | СОГ 1 | 6 | Партер | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Группа** | **Количество участников** | **Задание** | **Выполненная работа** | **Объем работы** | **Форма выполнения задания** |
| 01.10.2020 | ГБУС-4 ГБУС-3 | 7  13 | Разминка Партер | Согласно плану | 2 часа 2 часа | Онлайн |
| 02.10.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 7  6 | Комплекс упражнений | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 05.10.2020 | ГБУС-5 ГБУС-4 | 7  6 | Экзерсис у станка | Согласно плану | 2 часа 2 часа | Онлайн |
| 06.10.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4  ГБУС-3 | 6  6  13 | Аллегро | Согласно плану | 2 часа  2 часа  2 часа | Онлайн |
| 07.10.2020 | ГБУС-5  ГБУС-3 | 6  11 | Махи Повороты | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 08.10.2020 | ГБУС-4  ГБУС-3 | 6  10 | Экзерсис у станка | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 09.10.2020 | ГБУС-5 ГБУС-4 | 5  5 | Комплекс упражнений | Согласно плану | 2 часа 1 часа | Онлайн |
| 12.10.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 6  5 | Аллегро | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 13.10.2020 | ГБУС-5 ГБУС-4  ГБУС-3 | 6  6  15 | Разминка Партер | Согласно плану | 2 часа 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 14.10.2020 | ГБУС-5  ГБУС-3 | 6  15 | Экзерсис на середине | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 15.10.2020 | ГБУС-4  ГБУС-3 | 6  15 | Удержания Махи | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 16.10.2020 | ГБУС-5 ГБУС-4 | 7  6 | Комплекс упражнений | Согласно плану | 2 часа 1 часа | Онлайн |
| 19.10.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 7  6 | Аллегро | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 20.10.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4  ГБУС-3 | 5  4  14 | Удержания Махи  Повороты | Согласно плану | 2 часа  2 часа  2 часа | Онлайн |
| 21.10.2020 | ГБУС-5  ГБУС-3 | 5  14 | Комплекс упражнений | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 22.10.2020 | ГБУС-4  ГБУС-3 | 4  13 | Экзерсис у станка | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 23.10.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 5  6 | Махи Повороты | Согласно плану | 2 часа  1 часа | Онлайн |
| 26.10.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 5  6 | Разминка Партер | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 27.10.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4  ГБУС-3 | 7  6  10 | Аллегро | Согласно плану | 2 часа  2 часа  2 часа | Онлайн |
| 28.10.2020 | ГБУС-5  ГБУС-3 | 7  6 | Комплекс упражнений | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 29.10.2020 | ГБУС-4  ГБУС-3 | 7  11 | Удержания Повороты | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 30.10.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 5  6 | Экзерсис на середине | Согласно плану | 2 часа  1 часа | Онлайн |