ОТЧЕТ

О проделанной работе тренера- преподавателя Строева.А.А

МБУ ДО ДЮСШ №1 г.Якутска с 2.10 по 3.10.2020

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задания | Выполненная работа | Обьем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 2.10 | ГБУС-3 | 14 | МБ-3КмОРУСБУКросс по горе-10км)ОФППресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 2.10 | ГБУС-1 | 15 | МБ-2КмОРУСБУКросс по горе-10км)ОФППресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 3.10 | ГБУС-4 | 14 | МБ-3КмОРУСБУКросс по горе-10км)ОФППресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 3.10 | ГБУС-3 | 15 | МБ-3КмОРУСБУУскорение по склону (утяжелителями)-15 подходовПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 3.10 | ГБУС-1 | 14 | МБ-2КмОРУСБУУскорение по склону (утяжелителями)-15 подходовПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |

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 6.10 по 10.10.2020

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задания | Выполненная работа | Обьем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 6.10 | ГБУС-3 | 14 | МБ-3КмОРУСБУУскорение по склону (утяжелителями)-15 подходовПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 6.10 | ГБУС-4 | 14 | МБ-2КмОРУСБУУскорение по склону (утяжелителями)-15 подходовПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 7.10 | ГБУС-3 | 15 | МБ-2КмОРУСБУКросс по горе-10км)ОФППресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 7.10 | ГБУС-1 | 14 | МБ-1КмОРУСБУКросс по горе-10км)ОФППресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 7.10 | ГБУС-4 | 15 | МБ-3КмОРУСБУКросс по горе-10км)ОФППресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 9.10 | ГБУС-3 | 14 | Мб-30минутОРУСБУСпортивные игры | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 9.10 | ГБУС-1 | 14 | Мб-15минутОРУСБУСпортивные игры | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 9.10 | ГБУС-4 | 15 | Мб-30минутОРУСБУСпортивные игры | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 10.10 | ГБУС-3 | 14 | МБ-2КмОРУСБУКросс по горе-10км)ОФППресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 10.10 | ГБУС-1 | 15 | МБ-1КмОРУСБУКросс по горе-10км)ОФППресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 10.10 | ГБУС-4 | 14 | МБ-1КмОРУСБУКросс по горе-10км)ОФППресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 2 | 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 13.10 по17.10.2020

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задания | Выполненная работа | Обьем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 13.10 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияБерпи-40раз-3подходаПодьем на носочках -40раз-3подходаМах ногой вверх -40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 13.10 | ГБУС-4 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияБерпи-40раз-3подходаПодьем на носочках -40раз-3подходаМах ногой вверх -40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 14.10 | ГБУС-3 | 15 | Разминка-5минОРУПриседание-3подходаОтжимание в движении-3подходаЯгодичный мостик-3подхода-3разаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 14.10 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияБерпи-20раз-1подходаПодьем на носочках -40раз-2подходаМах ногой вверх -40раз-2подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 14.10 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5минОРУПриседание-3подходаОтжимание в движении-3подходаЯгодичный мостик-3подхода-3разаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 16.10 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-3подходаСплит Приседание-40раз-3подходаУпражнение Пловец-40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 16.10 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-1подходаСплит Приседание-40раз-2подходаУпражнение Пловец-40раз-2подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 16.10 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-3подходаСплит Приседание-40раз-3подходаУпражнение Пловец-40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Заанятие | Строева.А.А |
| 17.10 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияСкакалка-100раз-5подходаПресс-40раз-4подходаОтжимание-40раз-4подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 17.10 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияСкакалка-100раз-2подходаПресс-40раз-2подходаОтжимание-40раз-2подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 17.10 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияСкакалка-100раз-5подходаПресс-40раз-4подходаОтжимание-40раз-4подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |

ОРУ-Общеразвивающие упражнения

СБУ-Специально Беговые Упражнения

 ОТЧЕТ

О проделанной работе тренера- преподавателя Строева.А.А

МБУ ДО ДЮСШ №1 г.Якутска с 20.10 по24.10.2020

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задания | Выполненная работа | Обьем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 20.10 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые упражненияПодьем ног-40раз-3подходаМаятник-40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 20.10 | ГБУС-4 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые упражненияПодьем ног-40раз-3подходаМаятник-40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 21.10 | ГБУС-3 | 15 | Разминка-5минутОРУПодьем со стула-40раз-4подходаМах ногой вверх-40раз-4подходаПриседание по кругу-40раз-4подхода Растяжка-Шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 21.10 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минутОРУПодьем со стула-40раз-2подходаМах ногой вверх-40раз-2подходаПриседание по кругу-40раз-2подхода Растяжка-Шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 21.10 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5минутОРУПодьем со стула-40раз-4подходаМах ногой вверх-40раз-4подходаПриседание по кругу-40раз-4подхода Растяжка-Шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 23.10 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияСкакалка-100раз-5подходаПресс-40раз-4подходаОтжимание-40раз-4подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 23.10 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияСкакалка-100раз-2подходаПресс-40раз-2подходаОтжимание-40раз-2подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 23.10 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияСкакалка-100раз-5подходаПресс-40раз-4подходаОтжимание-40раз-4подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-тренировка | Строева.А.А |
| 24.10 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияБерпи-40раз-3подходаПодьем на носочках -40раз-3подходаМах ногой вверх -40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 24.10 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияБерпи-40раз-1подходаПодьем на носочках -40раз-1подходаМах ногой вверх -40раз-1подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 24.10 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияБерпи-40раз-3подходаПодьем на носочках -40раз-3подходаМах ногой вверх -40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |

ОРУ-Общеразвивающие упражнения

СБУ-Специально Беговые Упражнения

 ОТЧЕТ

О проделанной работе тренера- преподавателя Строева.А.А

МБУ ДО ДЮСШ №1 г.Якутска с 27.10 по31.10.2020

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задания | Выполненная работа | Обьем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 27.10 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияБерпи-40раз-3подходаПодьем на носочках -40раз-3подходаМах ногой вверх -40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 27.10 | ГБУС-4 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияБерпи-40раз-3подходаПодьем на носочках -40раз-3подходаМах ногой вверх -40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 28.10 | ГБУС-3 | 15 | Разминка-5минОРУПриседание-3подходаОтжимание в движении-3подходаЯгодичный мостик-3подхода-3разаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 28.10 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияБерпи-20раз-1подходаПодьем на носочках -40раз-2подходаМах ногой вверх -40раз-2подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 28.10 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5минОРУПриседание-3подходаОтжимание в движении-3подходаЯгодичный мостик-3подхода-3разаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 30.10 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-3подходаСплит Приседание-40раз-3подходаУпражнение Пловец-40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 30.10 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-1подходаСплит Приседание-40раз-2подходаУпражнение Пловец-40раз-2подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 30.10 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-3подходаСплит Приседание-40раз-3подходаУпражнение Пловец-40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Заанятие | Строева.А.А |
| 31.10 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияСкакалка-100раз-5подходаПресс-40раз-4подходаОтжимание-40раз-4подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 31.10 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияСкакалка-100раз-2подходаПресс-40раз-2подходаОтжимание-40раз-2подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 31.10 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияСкакалка-100раз-5подходаПресс-40раз-4подходаОтжимание-40раз-4подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |

ОРУ-Общеразвивающие упражнения

СБУ-Специально Беговые Упражнения