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-3Км  ОРУ  СБУ  Кросс по горе-10км)  ОФП  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 2.10 | ГБУС-1 | 15 | МБ-2Км  ОРУ  СБУ  Кросс по горе-10км)  ОФП  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 3.10 | ГБУС-4 | 14 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Кросс по горе-10км)  ОФП  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 3.10 | ГБУС-3 | 15 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Ускорение по склону (утяжелителями)-15 подходов  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 3.10 | ГБУС-1 | 14 | 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 |

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-3Км  ОРУ  СБУ  Ускорение по склону (утяжелителями)-15 подходов  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 6.10 | ГБУС-4 | 14 | 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 |
| 7.10 | ГБУС-3 | 15 | МБ-2Км  ОРУ  СБУ  Кросс по горе-10км)  ОФП  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 7.10 | ГБУС-1 | 14 | МБ-1Км  ОРУ  СБУ  Кросс по горе-10км)  ОФП  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 7.10 | ГБУС-4 | 15 | МБ-3Км  ОРУ  СБУ  Кросс по горе-10км)  ОФП  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 9.10 | ГБУС-3 | 14 | Мб-30минут  ОРУ  СБУ  Спортивные игры | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 9.10 | ГБУС-1 | 14 | Мб-15минут  ОРУ  СБУ  Спортивные игры | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 9.10 | ГБУС-4 | 15 | Мб-30минут  ОРУ  СБУ  Спортивные игры | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 10.10 | ГБУС-3 | 14 | МБ-2Км  ОРУ  СБУ  Кросс по горе-10км)  ОФП  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 10.10 | ГБУС-1 | 15 | МБ-1Км  ОРУ  СБУ  Кросс по горе-10км)  ОФП  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 2 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 10.10 | ГБУС-4 | 14 | МБ-1Км  ОРУ  СБУ  Кросс по горе-10км)  ОФП  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-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-5мин  ОРУ  Беговые Упражнения  Берпи-40раз-3подхода  Подьем на носочках -40раз-3подхода  Мах ногой вверх -40раз-3подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 13.10 | ГБУС-4 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  Беговые Упражнения  Берпи-40раз-3подхода  Подьем на носочках -40раз-3подхода  Мах ногой вверх -40раз-3подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 14.10 | ГБУС-3 | 15 | Разминка-5мин  ОРУ  Приседание-3подхода  Отжимание в движении-3подхода  Ягодичный мостик-3подхода-3раза  Растяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 14.10 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  Беговые Упражнения  Берпи-20раз-1подхода  Подьем на носочках -40раз-2подхода  Мах ногой вверх -40раз-2подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 14.10 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5мин  ОРУ  Приседание-3подхода  Отжимание в движении-3подхода  Ягодичный мостик-3подхода-3раза  Растяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 16.10 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  Сплит приседание-40раз-3подхода  Сплит Приседание-40раз-3подхода  Упражнение Пловец-40раз-3подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 16.10 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  Сплит приседание-40раз-1подхода  Сплит Приседание-40раз-2подхода  Упражнение Пловец-40раз-2подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 16.10 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5мин  ОРУ  Сплит приседание-40раз-3подхода  Сплит Приседание-40раз-3подхода  Упражнение Пловец-40раз-3подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Заанятие | Строева.А.А |
| 17.10 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  Беговые Упражнения  Скакалка-100раз-5подхода  Пресс-40раз-4подхода  Отжимание-40раз-4подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 17.10 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  Беговые Упражнения  Скакалка-100раз-2подхода  Пресс-40раз-2подхода  Отжимание-40раз-2подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 17.10 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  Беговые Упражнения  Скакалка-100раз-5подхода  Пресс-40раз-4подхода  Отжимание-40раз-4подхода  Растяжка,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-5мин  ОРУ  Беговые упражнения  Подьем ног  -40раз-3подхода  Маятник-40раз-3подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Чочур-Мыраан | Строева.А.А |
| 20.10 | ГБУС-4 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  Беговые упражнения  Подьем ног  -40раз-3подхода  Маятник-40раз-3подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 21.10 | ГБУС-3 | 15 | Разминка-5минут  ОРУ  Подьем со стула-40раз-4подхода  Мах ногой вверх-40раз-4подхода  Приседание по кругу-40раз-4подхода  Растяжка-Шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 21.10 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минут  ОРУ  Подьем со стула-40раз-2подхода  Мах ногой вверх-40раз-2подхода  Приседание по кругу-40раз-2подхода  Растяжка-Шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 21.10 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5минут  ОРУ  Подьем со стула-40раз-4подхода  Мах ногой вверх-40раз-4подхода  Приседание по кругу-40раз-4подхода  Растяжка-Шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 23.10 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  Беговые Упражнения  Скакалка-100раз-5подхода  Пресс-40раз-4подхода  Отжимание-40раз-4подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 23.10 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  Беговые Упражнения  Скакалка-100раз-2подхода  Пресс-40раз-2подхода  Отжимание-40раз-2подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 23.10 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5мин  ОРУ  Беговые Упражнения  Скакалка-100раз-5подхода  Пресс-40раз-4подхода  Отжимание-40раз-4подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-тренировка | Строева.А.А |
| 24.10 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  Беговые Упражнения  Берпи-40раз-3подхода  Подьем на носочках -40раз-3подхода  Мах ногой вверх -40раз-3подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 24.10 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  Беговые Упражнения  Берпи-40раз-1подхода  Подьем на носочках -40раз-1подхода  Мах ногой вверх -40раз-1подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 24.10 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  Беговые Упражнения  Берпи-40раз-3подхода  Подьем на носочках -40раз-3подхода  Мах ногой вверх -40раз-3подхода  Растяжка,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-5мин  ОРУ  Беговые Упражнения  Берпи-40раз-3подхода  Подьем на носочках -40раз-3подхода  Мах ногой вверх -40раз-3подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 27.10 | ГБУС-4 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  Беговые Упражнения  Берпи-40раз-3подхода  Подьем на носочках -40раз-3подхода  Мах ногой вверх -40раз-3подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 28.10 | ГБУС-3 | 15 | Разминка-5мин  ОРУ  Приседание-3подхода  Отжимание в движении-3подхода  Ягодичный мостик-3подхода-3раза  Растяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 28.10 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  Беговые Упражнения  Берпи-20раз-1подхода  Подьем на носочках -40раз-2подхода  Мах ногой вверх -40раз-2подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 28.10 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5мин  ОРУ  Приседание-3подхода  Отжимание в движении-3подхода  Ягодичный мостик-3подхода-3раза  Растяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 30.10 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  Сплит приседание-40раз-3подхода  Сплит Приседание-40раз-3подхода  Упражнение Пловец-40раз-3подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 30.10 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  Сплит приседание-40раз-1подхода  Сплит Приседание-40раз-2подхода  Упражнение Пловец-40раз-2подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 30.10 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5мин  ОРУ  Сплит приседание-40раз-3подхода  Сплит Приседание-40раз-3подхода  Упражнение Пловец-40раз-3подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Заанятие | Строева.А.А |
| 31.10 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  Беговые Упражнения  Скакалка-100раз-5подхода  Пресс-40раз-4подхода  Отжимание-40раз-4подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 31.10 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  Беговые Упражнения  Скакалка-100раз-2подхода  Пресс-40раз-2подхода  Отжимание-40раз-2подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 31.10 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  Беговые Упражнения  Скакалка-100раз-5подхода  Пресс-40раз-4подхода  Отжимание-40раз-4подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |

ОРУ-Общеразвивающие упражнения

СБУ-Специально Беговые Упражнения