**Отчет о проделанной работе**

**Тренер-преподаватель: Данилова Л.Р.**

**Отделение спортивной гимнастики МБУ ДО ДЮСШ 1**

**(Ноябрь)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Группа** | **Количество участников** | **Задание** | **Выполненная работа** | **Объем работы** | **Форма выполнения задания** |
| 02.11.2020 | ГБУС-4 ГБУС-3 | 6  10 | Экзерсис у станка | Согласно плану | 2 часа 2 часа | Онлайн |
| 03.11.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 7  6 | Разминка Вращения | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 04.11.2020 | ГБУС-5 ГБУС-4 | 5  7 | Комбинация Первого разряда бревно | Согласно плану | 2 часа 2 часа | Онлайн |
| 05.11.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4  ГБУС-3 | 5  7  13 | Разминка Партер | Согласно плану | 2 часа  2 часа  2 часа | Онлайн |
| 06.11.2020 | ГБУС-5  ГБУС-3 | 6  11 | Разминка Аллегро | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 09.11.2020 | ГБУС-4  ГБУС-3 | 6  10 | Экзерсис на середине | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 10.11.2020 | ГБУС-5 ГБУС-4 | 5  7 | Комплекс упражнений | Согласно плану | 2 часа 1 часа | Онлайн |
| 11.11.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 6  7 | Разминка Аллегро | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 12.11.2020 | ГБУС-5 ГБУС-4  ГБУС-3 | 6  6  14 | Разминка Партер | Согласно плану | 2 часа 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 13.11.2020 | ГБУС-5  ГБУС-3 | 5  14 | Разминка Вращения | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 16.11.2020 | ГБУС-4  ГБУС-3 | 7  12 | Удержания Махи | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 17.11.2020 | ГБУС-5 ГБУС-4 | 7  7 | Комплекс упражнений | Согласно плану | 2 часа 1 часа | Онлайн |
| 18.11.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 5  7 | Комбинации на бревне | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 19.11.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4  ГБУС-3 | 5  7  14 | Удержания Махи  Повороты | Согласно плану | 2 часа  2 часа  2 часа | Онлайн |
| 20.11.2020 | ГБУС-5  ГБУС-3 | 5  14 | Комплекс упражнений | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 23.11.2020 | ГБУС-4  ГБУС-3 | 7  14 | Разминка Вращения | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 24.11.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 5  7 | Экзерсис на середине | Согласно плану | 2 часа  1 часа | Онлайн |
| 25.11.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 6  6 | Разминка Аллегро | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 26.11.2020 | ГБУС-5  ГБУС-4  ГБУС-3 | 7  6  10 | Разминка Партер | Согласно плану | 2 часа  2 часа  2 часа | Онлайн |
| 27.11.2020 | ГБУС-5  ГБУС-3 | 7  11 | Комплекс упражнений | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |
| 30.11.2020 | ГБУС-4  ГБУС-3 | 7  13 | Удержания Махи | Согласно плану | 2 часа  2 часа | Онлайн |

**Отчет о проделанной работе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Форма выполнения задания |
| 02.11.2020 | СОГ 1 | 12 | ОФП | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 04.11.2020 | СОГ 1 | 12 | Партер | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 06.11.2020 | СОГ 1 | 10 | Выполнение элементов | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 09.11.2020 | СОГ 1 | 11 | Партер | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 11.11.2020 | СОГ 1 | 12 | ОФП | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 13.11.2020 | СОГ 1 | 9 | Выполнение элементов | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 16.11.2020 | СОГ 1 | 9 | Выполнение элементов | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 18.11.2020 | СОГ 1 | 9 | Партер | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 20.11.2020 | СОГ 1 | 11 | Партер | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 23.11.2020 | СОГ 1 | 8 | ОФП | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 25.11.2020 | СОГ 1 | 9 | Выполнение элементов | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 27.11.2020 | СОГ 1 | 12 | ОФП | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |
| 30.11.2020 | СОГ 1 | 12 | Партер | Согласно плану | 2 часа | Офлайн |

**Тренер-преподаватель: Данилова Л.Р.**

**Отделение спортивной гимнастики МБУ ДО ДЮСШ 1**

**Отчет о проделанной работе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Форма выполнения задания |
| 02.11.2020 | СОГ 2 | 9 | ОФП | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 04.11.2020 | СОГ 2 | 10 | Выполнение элементов | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 06.11.2020 | СОГ 2 | 10 | Партер | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 09.11.2020 | СОГ 2 | 8 | Выполнение элементов | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 11.11.2020 | СОГ 2 | 8 | ОФП | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 13.11.2020 | СОГ 2 | 8 | Партер | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 16.11.2020 | СОГ 2 | 7 | Выполнение элементов | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 18.11.2020 | СОГ 2 | 8 | ОФП | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 20.11.2020 | СОГ 2 | 10 | Выполнение элементов | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 23.11.2020 | СОГ 2 | 10 | Выполнение элементов | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 25.11.2020 | СОГ 2 | 10 | Партер | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 27.11.2020 | СОГ 2 | 9 | ОФП | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 30.11.2020 | СОГ 2 | 9 | ОФП | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |

**Тренер-преподаватель: Данилова Л.Р.**

**Отделение спортивной гимнастики МБУ ДО ДЮСШ 1**