**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 | 610  | Экзерсис у станка  | Согласно плану  | 2 часа 2 часа | Онлайн |
| 03.11.2020 | ГБУС-5ГБУС-4 | 76 | Разминка Вращения | Согласно плану  | 2 часа2 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-5ГБУС-4ГБУС-3 | 5713  | Разминка Партер  | Согласно плану  | 2 часа2 часа2 часа | Онлайн |
| 06.11.2020 | ГБУС-5ГБУС-3  | 6 11 | Разминка Аллегро | Согласно плану  | 2 часа2 часа  | Онлайн |
| 09.11.2020 | ГБУС-4ГБУС-3  | 610 | Экзерсис на середине | Согласно плану  | 2 часа2 часа  | Онлайн |
| 10.11.2020 | ГБУС-5 ГБУС-4 | 57  | Комплекс упражнений | Согласно плану  | 2 часа 1 часа | Онлайн |
| 11.11.2020 | ГБУС-5ГБУС-4 | 67 | Разминка Аллегро | Согласно плану  | 2 часа2 часа | Онлайн |
| 12.11.2020 | ГБУС-5 ГБУС-4ГБУС-3 | 6614 | Разминка Партер | Согласно плану  | 2 часа 2 часа2 часа | Онлайн |
| 13.11.2020 | ГБУС-5ГБУС-3 | 514 | Разминка Вращения  | Согласно плану  | 2 часа2 часа | Онлайн |
| 16.11.2020 | ГБУС-4ГБУС-3 | 712 | Удержания Махи | Согласно плану  | 2 часа2 часа  | Онлайн |
| 17.11.2020 | ГБУС-5 ГБУС-4 | 7 7 | Комплекс упражнений | Согласно плану  | 2 часа 1 часа | Онлайн |
| 18.11.2020 | ГБУС-5ГБУС-4 | 57 | Комбинации на бревне | Согласно плану  | 2 часа2 часа | Онлайн |
| 19.11.2020 | ГБУС-5ГБУС-4ГБУС-3 | 5714 | Удержания МахиПовороты  | Согласно плану  | 2 часа2 часа2 часа | Онлайн |
| 20.11.2020 | ГБУС-5ГБУС-3 | 514 | Комплекс упражнений | Согласно плану  | 2 часа2 часа | Онлайн |
| 23.11.2020 | ГБУС-4ГБУС-3 | 714 | Разминка Вращения | Согласно плану  | 2 часа2 часа | Онлайн |
| 24.11.2020 | ГБУС-5ГБУС-4 | 57 | Экзерсис на середине | Согласно плану  | 2 часа1 часа | Онлайн  |
| 25.11.2020 | ГБУС-5ГБУС-4 | 66 | Разминка Аллегро | Согласно плану  | 2 часа2 часа | Онлайн |
| 26.11.2020 | ГБУС-5ГБУС-4ГБУС-3 | 7610 | Разминка Партер | Согласно плану  | 2 часа2 часа2 часа | Онлайн |
| 27.11.2020 | ГБУС-5ГБУС-3 | 711 | Комплекс упражнений | Согласно плану  | 2 часа2 часа | Онлайн |
| 30.11.2020 | ГБУС-4ГБУС-3 | 713 | Удержания Махи | Согласно плану  | 2 часа2 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**