ОТЧЕТ

О проделанной работе тренера- преподавателя Строева.А.А

МБУ ДО ДЮСШ №1 г.Якутска с 3.11 по 7.11.2020

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задания | Выполненная работа | Обьем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 3.11 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУСБУШирокий присед+выпад по диогонали-40раз-3подходаПодьем со стула-40раз-3подходаПодьем ног в планке-40раз-3подходаПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 3.11 | ГБУС-4 | 15  | Разминка-5минОРУСБУШирокий присед+выпад по диогонали-40раз-3подходаПодьем со стула-40раз-3подходаПодьем ног в планке-40раз-3подходаПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 4.11 | ГБУС-4 | 14 | Разминка-5минОРУСБУБоковой выпад-40раз-3подходаМах ногой вверх-40раз-3подходаДиагональные выпады-40раз-4разПресс-70раз-7подходовРастяжка | По плану задания | 3 | Онлайн- Занятие | Строева.А.А |
| 4.11 | ГБУС-3 | 15 | Разминка-5минОРУСБУБоковой выпад-40раз-3подходаМах ногой вверх-40раз-3подходаДиагональные выпады-40раз-4разПресс-70раз-7подходовРастяжка | По плану задания | 3 | Онлайн-тренировка | Строева.А.А |
| 4.11 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минОРУСБУБоковой выпад-20раз-3подходаМах ногой вверх-20раз-3подходаДиагональные выпады-20раз-4разПресс-50раз-7подходовРастяжка | По плану задания | 2 | Онлайн-тренировка | Строева.А.А |
| 6.11 | 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 |
| 6.11 | 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 |
| 6.11 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияБерпи-40раз-1подходаПодьем на носочках -40раз-1подходаМах ногой вверх -40раз-1подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 7.11 | ГБУС-3 | 15 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-3подходаСплит Приседание-40раз-3подходаУпражнение Пловец-40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 7.11 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-3подходаСплит Приседание-40раз-3подходаУпражнение Пловец-40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 7.11 | ГБУС-1 | 15 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-1подходаСплит Приседание-40раз-1подходУпражнение Пловец-40раз-1подходРастяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | 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 10.11 по 14.11.2020

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задания | Выполненная работа | Обьем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 10.11 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-3подходаСплит Приседание-40раз-3подходаУпражнение Пловец-40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 10.11 | ГБУС-4 | 14 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-3подходаСплит Приседание-40раз-3подходаУпражнение Пловец-40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 11.11 | ГБУС-3 | 15 | Разминка-5минОРУСБУОФПППресс-70раз-7подходовРастяжка | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 11.11 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минОРУСБУОФППресс-70раз-7подходовРастяжка | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 11.11 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5минОРУСБУОФППресс-70раз-7подходовРастяжка | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 13.11 | ГБУС-3 | 14 | Мб-2минОРУСБУСкакалка-100раз-5подходовОФПРастяжка-шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 13.11 | ГБУС-1 | 14 | Мб-2минОРУСБУСкакалка1-100раз-2подходРастяжка-шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн -Тренировка | Строева.А.А |
| 13.11 | ГБУС-4 | 15 | Мб-2минОРУСБУСкакалка-100раз-5подходовРастяжка-шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 14.11 | ГБУС-3 | 14 | МБ -2минОРУСБУТехника рук при беге-15минОФППресс-70раз-7подходовРастяжка | По плану задания | 3 | Онлайн -Занятие | Строева.А.А |
| 14.11 | ГБУС-1 | 15 | МБ-2минОРУСБУОФППресс-70раз-7подходовРастяжка | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 14.11 | ГБУС-4 | 14 | МБ-2минОРУСБУТехника рук при беге-15минОФППресс-70раз-7подходовРастяжка | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | 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 17.11 по 21.11.2020

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задания | Выполненная работа | Обьем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 17.11 | 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 |
| 17.11 | 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 |
| 18.11 | ГБУС-3 | 15 | Разминка-5минОРУПриседание-3подходаОтжимание в движении-3подходаЯгодичный мостик-3подхода-3разаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 18.11 | 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 |
| 18.11 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5минОРУПриседание-3подходаОтжимание в движении-3подходаЯгодичный мостик-3подхода-3разаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 20.11 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-3подходаСплит Приседание-40раз-3подходаУпражнение Пловец-40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 20.11 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-1подходаСплит Приседание-40раз-2подходаУпражнение Пловец-40раз-2подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 20.11 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-3подходаСплит Приседание-40раз-3подходаУпражнение Пловец-40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Заанятие | Строева.А.А |
| 21.11 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияСкакалка-100раз-5подходаПресс-40раз-4подходаОтжимание-40раз-4подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 21.11 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияСкакалка-100раз-2подходаПресс-40раз-2подходаОтжимание-40раз-2подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 21.11 | 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 24.11 по28.11.2020

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задания | Выполненная работа | Обьем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 24.11 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые упражненияПодьем ног-40раз-3подходаМаятник-40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 24.11 | ГБУС-4 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые упражненияПодьем ног-40раз-3подходаМаятник-40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 25.11 | ГБУС-3 | 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 |
| 25.11 | 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 |
| 25.11 | 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 |
| 27.11 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияСкакалка-100раз-5подходаПресс-40раз-4подходаОтжимание-40раз-4подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 27.11 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияСкакалка-100раз-2подходаПресс-40раз-2подходаОтжимание-40раз-2подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 27.11 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияСкакалка-100раз-5подходаПресс-40раз-4подходаОтжимание-40раз-4подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-тренировка | Строева.А.А |
| 28.11 | 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 |
| 28.11 | 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 |
| 28.11 | 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