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-5мин  ОРУ  СБУ  Широкий присед+выпад по диогонали-40раз-3подхода  Подьем со стула-40раз-3подхода  Подьем ног в планке-40раз-3подхода  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 3.11 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5мин  ОРУ  СБУ  Широкий присед+выпад по диогонали-40раз-3подхода  Подьем со стула-40раз-3подхода  Подьем ног в планке-40раз-3подхода  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка  Заминка-1км | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 4.11 | ГБУС-4 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  СБУ  Боковой выпад-40раз-3подхода  Мах ногой вверх-40раз-3подхода  Диагональные выпады-40раз-4раз  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка | По плану задания | 3 | Онлайн- Занятие | Строева.А.А |
| 4.11 | ГБУС-3 | 15 | Разминка-5мин  ОРУ  СБУ  Боковой выпад-40раз-3подхода  Мах ногой вверх-40раз-3подхода  Диагональные выпады-40раз-4раз  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка | По плану задания | 3 | Онлайн-тренировка | Строева.А.А |
| 4.11 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  СБУ  Боковой выпад-20раз-3подхода  Мах ногой вверх-20раз-3подхода  Диагональные выпады-20раз-4раз  Пресс-50раз-7подходов  Растяжка | По плану задания | 2 | Онлайн-тренировка | Строева.А.А |
| 6.11 | 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 |
| 6.11 | 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 |
| 6.11 | 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 | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 7.11 | ГБУС-3 | 15 | 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 |
| 7.11 | 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-Занятие | Строева.А.А |
| 7.11 | ГБУС-1 | 15 | Разминка-5мин  ОРУ  Сплит приседание-40раз-1подхода  Сплит Приседание-40раз-1подход  Упражнение Пловец-40раз-1подход  Растяжка,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-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 |
| 10.11 | ГБУС-4 | 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 |
| 11.11 | ГБУС-3 | 15 | Разминка-5мин  ОРУ  СБУ  ОФПП  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 11.11 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  СБУ  ОФП  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 11.11 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5мин  ОРУ  СБУ  ОФП  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка | По плану задания | 3 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 13.11 | ГБУС-3 | 14 | Мб-2мин  ОРУ  СБУ  Скакалка-100раз-5подходов  ОФП  Растяжка-шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 13.11 | ГБУС-1 | 14 | Мб-2мин  ОРУ  СБУ  Скакалка1-100раз-2подход  Растяжка-шпагат | По плану задания | 2 | Онлайн -Тренировка | Строева.А.А |
| 13.11 | ГБУС-4 | 15 | Мб-2мин  ОРУ  СБУ  Скакалка-100раз-5подходов  Растяжка-шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 14.11 | ГБУС-3 | 14 | МБ -2мин  ОРУ  СБУ  Техника рук при беге-15мин  ОФП  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка | По плану задания | 3 | Онлайн -Занятие | Строева.А.А |
| 14.11 | ГБУС-1 | 15 | МБ-2мин  ОРУ  СБУ  ОФП  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка | По плану задания | 2 | Онлайн-Занятие | Строева.А.А |
| 14.11 | ГБУС-4 | 14 | МБ-2мин  ОРУ  СБУ  Техника рук при беге-15мин  ОФП  Пресс-70раз-7подходов  Растяжка | 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-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 |
| 17.11 | 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 |
| 18.11 | 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 |
| 18.11 | 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 |
| 18.11 | 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 |
| 20.11 | 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 |
| 20.11 | 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 |
| 20.11 | 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 |
| 21.11 | 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 |
| 21.11 | 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 |
| 21.11 | 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 24.11 по28.11.2020

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задания | Выполненная работа | Обьем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 24.11 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5мин  ОРУ  Беговые упражнения  Подьем ног  -40раз-3подхода  Маятник-40раз-3подхода  Растяжка,шпагат | По плану задания | 3 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 24.11 | 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 |
| 25.11 | 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 | 3 | Онлайн-Тренировка | Строева.А.А |
| 25.11 | 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 |
| 25.11 | 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 |
| 27.11 | 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 |
| 27.11 | 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 |
| 27.11 | 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 |
| 28.11 | 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 |
| 28.11 | 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 |
| 28.11 | 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