Отчёт о проделанной работе тренера-преподавателя по лёгкой атлетике

Чачуа Дамира Константиновича

Период с 1-го ноября по 30-ое ноября.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  Участников | Задание | Выполненная  Работа | Обьем  Работы | Форма  Выполнения  Задания | Подпись |
| 03.11.20 | ГБУС-2 | 12 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 03.11.20 | ГБУС-2 | 12 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 03.11.20 | ГБУС-2 | 11 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 04.11.20 | ГБУС-2 | 10 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа | По плану задания | 3 | Дистанционно |  |
| 04.11.20 | ГБУС-2 | 9 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 04.11.20 | ГБУС-2 | 12 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа | По плану задания | 3 | Дистанционно |  |
| 06.11.20 | ГБУС-2 | 9 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа. | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 06.11.20 | ГБУС-2 | 8 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 06.11.20 | ГБУС-2 | 9 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 07.11.20 | ГБУС-2 | 11 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 07.11.20 | ГБУС-2 | 12 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом | По плану задания | 3 | Дистанционно |  |
| 07.11.20 | ГБУС-2 | 9 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом | По плану задания | 3 | Дистанционно |  |
| 10.11.20 | ГБУС-2 | 8 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 10.11.20 | ГБУС-2 | 9 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 10.11.20 | ГБУС-2 | 12 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 11.11.20 | ГБУС-2 | 11 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа | По плану задания | 3 | Дистанционно |  |
| 11.11.20 | ГБУС-2 | 12 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 11.11.20 | ГБУС-2 | 11 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа | По плану задания | 3 | Дистанционно |  |
| 13.11.20 | ГБУС-2 | 11 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 13.11.20 | ГБУС-2 | 7 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 13.11.20 | ГБУС-2 | 9 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 14.11.20 | ГБУС-2 | 7 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 14.11.20 | ГБУС-2 | 9 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом | По плану задания | 3 | Дистанционно |  |
| 14.11.20 | ГБУС-2 | 10 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом | По плану задания | 3 | Дистанционно |  |
| 17.11.20 | ГБУС-2 | 8 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 17.11.20 | ГБУС-2 | 11 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 17.11.20 | ГБУС-2 | 11 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 18.11.20 | ГБУС-2 | 10 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках | По плану задания | 3 | Дистанционно |  |
| 18.11.20 | ГБУС-2 | 6 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 18.11.20 | ГБУС-2 | 8 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках | По плану задания | 3 | Дистанционно |  |
| 20.11.20 | ГБУС-2 | 6 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 20.11.20 | ГБУС-2 | 9 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 20.11.20 | ГБУС-2 | 12 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 21.11.20 | ГБУС-2 | 10 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 21.11.20 | ГБУС-2 | 11 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом | По плану задания | 3 | Дистанционно |  |
| 21.11.20 | ГБУС-2 | 12 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом | По плану задания | 3 | Дистанционно |  |
| 24.11.20 | ГБУС-2 | 11 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 24.11.20 | ГБУС-2 | 8 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 24.11.20 | ГБУС-2 | 9 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 25.11.20 | ГБУС-2 | 8 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа | По плану задания | 3 | Дистанционно |  |
| 25.11.20 | ГБУС-2 | 11 | I – О.Р.У. – 10-12 минут  II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)  III – Гибкость 15 минут  Имитация рук  Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением)  Разножка (в выпаде вперед, смена ног)  Бег с высоким подниманием бедра  Бег в упоре лежа | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 25.11.20 | ГБУС-2 | 12 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.Ф.П. 2  III – гибкость 15-20 минут  Полуприседание (с отягощением)  Вынесение прямой ноги в стороны с манжетом, во внутрь и в наружу  Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад  Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением  Разножка с весом | По плану задания | 3 | Дистанционно |  |
| 27.11.20 | ГБУС-2 | 12 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 27.11.20 | ГБУС-2 | 9 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 27.11.20 | ГБУС-2 | 6 | I – О.Р.У. 10-12 минут  II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением  III – гибкость 15 минут  Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх  Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад  То же самое но лежа спиной вперед  В упоре сидя скрестные перемахи  Упор стоя – упор лежа | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 28.11.20 | ГБУС-2 | 11 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках | По плану задания | 2 | Дистанционно |  |
| 28.11.20 | ГБУС-2 | 12 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках | По плану задания | 3 | Дистанционно |  |
| 28.11.20 | ГБУС-2 | 9 | I – О.Р.У. 10-12минут  II – О ФП  III – Гибкость 15-20 минут  Подтягивание на перекладине  Отжимание  Подьем туловища (нога в коленях согнута)  Подьем ног лежа спиной вперед  Спина (лежа животом прогибание туловища)  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках | По плану задания | 3 | Дистанционно |  |