**Отчет о проделанной работе**

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

**Отделение спортивной гимнастики МБУ ДО ДЮСШ 1**

**Январь 2021**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Группа** | **Количество участников** | **Задание** | **Выполненная работа** | **Объем работы** | **Форма выполнения задания** |
| 11.01.2021 | ГБУС-4 ГБУС-3 | 6  14 | Экзерсис у станка | Согласно плану | 1 час 1 час | Онлайн |
| 12.01.2021 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 6  6 | Разминка Вращения | Согласно плану | 1 час  1 час | Онлайн |
| 13.01.2021 | ГБУС-5 ГБУС-4 | 5  7 | Комбинация Первого разряда бревно | Согласно плану | 1 час 1 час | Онлайн |
| 14.01.2021 | ГБУС-5  ГБУС-4  ГБУС-3 | 5  7  13 | Разминка Партер | Согласно плану | 1 час  1 час  1 час | Онлайн |
| 15.01.2021 | ГБУС-5  ГБУС-3 | 6  11 | Разминка Аллегро | Согласно плану | 1 час  1 час | Онлайн |
| 18.01.2021 | ГБУС-4  ГБУС-3 | 7  11 | Экзерсис на середине | Согласно плану | 1 час  1 час | Онлайн |
| 19.01.2021 | ГБУС-5 ГБУС-4 | 5  8 | Комплекс упражнений | Согласно плану | 2 час  2 час | Онлайн |
| 20.01.2021 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 6  7 | Разминка Аллегро | Согласно плану | 2 час  2 час | Онлайн |
| 21.01.2021 | ГБУС-5 ГБУС-4  ГБУС-3 | 5  7  12 | Разминка Партер | Согласно плану | 2 час 2 час  2 час | Онлайн |
| 22.01.2021 | ГБУС-5  ГБУС-3 | 5  14 | Разминка Вращения | Согласно плану | 2 час  1 час | Онлайн |
| 25.01.2021 | ГБУС-4  ГБУС-3 | 7  13 | Удержания Махи | Согласно плану | 2 час  2 час | Онлайн |
| 26.01.2021 | ГБУС-5 ГБУС-4 | 6  7 | Комплекс упражнений | Согласно плану | 2 час 2 час | Онлайн |
| 27.01.2021 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 5  7 | Комбинации на бревне | Согласно плану | 1 час  1 час | Онлайн |
| 28.01.2021 | ГБУС-5  ГБУС-4  ГБУС-3 | 5  5  11 | Удержания Махи  Повороты | Согласно плану | 1 час  1 час  2 час | Онлайн |
| 29.01.2021 | ГБУС-5  ГБУС-3 | 5  11 | Комплекс упражнений | Согласно плану | 1 час  1 час | Онлайн |

**Отчет о проделанной работе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Форма выполнения задания |
| 11.01.2021 | СОГ 1 | 11 | ОФП | Согласно плану | 2 часа | Онлайн |
| 13.01.2021 | СОГ 1 | 11 | Выполнение элементов | Согласно плану | 2 часа | Онлайн |
| 15.01.2021 | СОГ 1 | 9 | Выполнение элементов | Согласно плану | 2 часа | Онлайн |
| 18.01.2021 | СОГ 1 | 9 | Партер | Согласно плану | 2 часа | Онлайн |
| 20.01.2021 | СОГ 1 | 8 | Партер | Согласно плану | 2 часа | Онлайн |
| 22.01.2021 | СОГ 1 | 10 | ОФП | Согласно плану | 2 часа | Онлайн |
| 25.01.2021 | СОГ 1 | 10 | Выполнение элементов | Согласно плану | 2 часа | Онлайн |
| 27.01.2021 | СОГ 1 | 10 | ОФП | Согласно плану | 2 часа | Онлайн |
| 29.01.2021 | СОГ 1 | 9 | Партер | Согласно плану | 2 часа | Онлайн |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

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

**Отделение спортивной гимнастики МБУ ДО ДЮСШ1**

**Отчет о проделанной работе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Форма выполнения задания |
| 11.01.2021 | СОГ 2 | 10 | ОФП | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 13.01.2021 | СОГ 2 | 10 | Партер | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 15.01.2021 | СОГ 2 | 10 | Выполнение элементов | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 18.01.2021 | СОГ 2 | 8 | ОФП | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 20.01.2021 | СОГ 2 | 9 | Выполнение элементов | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 22.01.2021 | СОГ 2 | 10 | Выполнение элементов | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 25.01.2021 | СОГ 2 | 10 | Партер | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 27.01.2021 | СОГ 2 | 9 | ОФП | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
| 29.01.2021 | СОГ 2 | 10 | ОФП | Согласно плану | 3 часа | Онлайн |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

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

**Отделение спортивной гимнастики МБУ ДО ДЮСШ1**