**Отчёт**

**О проделанной работе тренера–преподавателя по северному многоборью**

**Чоросова Айаана Сергеевича**

**в период с 11.01 по 31.01.2021г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Группа** | **Кол-во участников** | **Задание** | **Выполненная работа** | **Объем работы** | **Форма выполненная задания** | **подпись** |
| 11.01.21 | ГБУС-2  ГБУС-2 | 6  6 | 1.Бег на месте  2.ОФП  3.СПУ  4.планка  5.Растяжка | Согласно плану | 2  2 | Дистанционно |  |
| 12.01.21 | ГБУС-2  ГБУС-2 | 6  3 | 1.Бег  2.СБУ  3.СПУ  4.ОФП | Согласно плану | 2  2 | Очно |  |
| 14.01.21 | ГБУС-2  ГБУС-2 | 6  3 | 1)Бег  2)СБУ  3)СПУ  4)Прыжки через нарты | Согласно плану | 3  3 | Очно |  |
| 15.01.21 | ГБУС-2  ГБУС-2 | 6  3 | 1)Бег на месте  2)СБУ  3)СПУ  4)Повторка 200х3 | Согласно плану | 2  2 | Очно |  |
| 18.01.21 | ГБУС-2  ГБУС-2 | 6  3 | 1.Бег на месте  2.ОФП  3.СПУ  4.планка  5.Растяжка | Согласно плану | 3  3 | Дистанционно |  |
| 19.01.21 | ГБУС-2  ГБУС-2 | 6  3 | 1.Бег  2.СБУ  3.Прыжки через нарты | Согласно плану | 2  2 | Очно |  |
| 21.01.21 | ГБУС-2  ГБУС-2 | 6  3 | 1)Бег 10-15 мин  2)СБУ  3)СПУ  4)Повторка 60х10  5)Кроссфит  6)Растяжка,заминка | Согласно плану | 3  3 | Очно |  |
| 22.01.21 | ГБУС-2  ГБУС-2 | 6  3 | 1)Бег 10мин  2)СБУ  3)СПУ  4)Кардио | Согласно плану | 2  2 | Очно |  |
| 25.01.21 | ГБУС-2  ГБУС-2 | 6  3 | 1.Бег на месте  2.ОФП  3.СПУ  4.планка  5.Растяжка | Согласно плану | 3  3 | Дистанционно |  |
| 26.01.21 | ГБУС-2  ГБУС-2 | 6  3 | 1.Бег  2.СБУ  3.Повторка 400х2  100х3  60х3 | Согласно плану | 2  2 | Очно |  |
| 28.01.21 | ГБУС-2  ГБУС-2 | 6  3 | 1)Бег 10мин  2)СБУ  3)СПУ  4)ОФП  5)Якутские прыжки | Согласно плану | 3  3 | Очно |  |
| 29.01.21 | ГБУС-2  ГБУС-2 | 6  3 | 1)Бег на месте  2)СБУ  3)СПУ  4)Прыжки через нарты  5)Ускорение 60х3. | Согласно плану | 2  2 | Очно |  |