**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-2ГБУС-2 | 66 | 1.Бег на месте2.ОФП3.СПУ4.планка5.Растяжка | Согласно плану | 22 | Дистанционно |  |
| 12.01.21 | ГБУС-2ГБУС-2 | 63 | 1.Бег2.СБУ3.СПУ4.ОФП | Согласно плану | 22 | Очно |  |
| 14.01.21 | ГБУС-2ГБУС-2 | 63 | 1)Бег 2)СБУ3)СПУ4)Прыжки через нарты | Согласно плану | 33 | Очно |  |
| 15.01.21 | ГБУС-2ГБУС-2 | 63 | 1)Бег на месте2)СБУ3)СПУ4)Повторка 200х3 | Согласно плану | 22 | Очно |  |
| 18.01.21 | ГБУС-2ГБУС-2 | 63 | 1.Бег на месте2.ОФП3.СПУ4.планка5.Растяжка | Согласно плану | 33 | Дистанционно |  |
| 19.01.21 | ГБУС-2ГБУС-2 | 63 | 1.Бег2.СБУ3.Прыжки через нарты | Согласно плану | 22 | Очно |  |
| 21.01.21 | ГБУС-2ГБУС-2 | 63 | 1)Бег 10-15 мин2)СБУ3)СПУ4)Повторка 60х105)Кроссфит6)Растяжка,заминка | Согласно плану | 33 | Очно |  |
| 22.01.21 | ГБУС-2ГБУС-2 | 63 | 1)Бег 10мин2)СБУ3)СПУ4)Кардио  | Согласно плану | 22 | Очно |  |
| 25.01.21 | ГБУС-2ГБУС-2 | 63 | 1.Бег на месте2.ОФП3.СПУ4.планка5.Растяжка | Согласно плану | 33 | Дистанционно |  |
| 26.01.21 | ГБУС-2ГБУС-2 | 63 | 1.Бег2.СБУ3.Повторка 400х2100х360х3 | Согласно плану | 22 | Очно |  |
| 28.01.21 | ГБУС-2ГБУС-2 | 63 | 1)Бег 10мин2)СБУ3)СПУ4)ОФП5)Якутские прыжки | Согласно плану | 33 | Очно |  |
| 29.01.21 | ГБУС-2ГБУС-2 | 63 | 1)Бег на месте2)СБУ3)СПУ4)Прыжки через нарты5)Ускорение 60х3. | Согласно плану | 22 | Очно |  |