ОТЧЕТ

О проделанной работе тренера- преподавателя Строева.А.А

МБУ ДО ДЮСШ №1 г.Якутска с 2.02 по 6.02.2021

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задания | Выполненная работа | Обьем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 2.02 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУСБУВыпад вперед и назад-20раз-3подходаКруговые мази ногой-20раз-3подходаПриседание по кругу-20раз-3подходаРеверанс с пульцасией-20раз-20подходовПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 2.02 | ГБУС-4 | 15  | Разминка-5минОРУСБУВыпад вперед и назад-20раз-3подходаКруговые махи ногой-20раз-3подходаПриседание по кругу-20раз-3подходаРеверанс с пульцасией-20раз-20подходовПресс-70раз-7подходовРастяжкаЗаминка-1км | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 3.02 | ГБУС-4 | 14 | Разминка-5минОРУСБУБоковой выпад-40раз-3подходаМах ногой вверх-40раз-3подходаДиагональные выпады-40раз-4разПресс-70раз-7подходовРастяжка | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 3.02 | ГБУС-3 | 15 | Разминка-5минОРУСБУБоковой выпад-40раз-3подходаМах ногой вверх-40раз-3подходаДиагональные выпады-40раз-4разПресс-70раз-7подходовРастяжка | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 3.02 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минОРУСБУБоковой выпад-20раз-3подходаМах ногой вверх-20раз-3подходаДиагональные выпады-20раз-4разПресс-50раз-7подходовРастяжка | По плану задания | 2 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 5.02 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияБерпи-40раз-3подходаПодьем на носочках -40раз-3подходаМах ногой вверх -40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 5.02 | ГБУС-4 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияБерпи-40раз-3подходаПодьем на носочках -40раз-3подходаМах ногой вверх -40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 5.02 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияБерпи-40раз-1подходаПодьем на носочках -40раз-1подходаМах ногой вверх -40раз-1подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 2 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 6.02 | ГБУС-3 | 15 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-3подходаСплит Приседание-40раз-3подходаУпражнение Пловец-40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 6.02 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-3подходаСплит Приседание-40раз-3подходаУпражнение Пловец-40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 6.02 | ГБУС-1 | 15 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-1подходаСплит Приседание-40раз-1подходУпражнение Пловец-40раз-1подходРастяжка,шпагат | По плану задания | 2 | ДЮСШ-1 | 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 9.03 по 13.03.2021

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задания | Выполненная работа | Обьем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 9.02 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-3подходаСплит Приседание-40раз-3подходаУпражнение Пловец-40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 9.02 | ГБУС-4 | 14 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-3подходаСплит Приседание-40раз-3подходаУпражнение Пловец-40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 10.02 | ГБУС-3 | 15 | Разминка-5минОРУСБУОФППресс-70раз-7подходовРастяжка | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 10.02 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минОРУСБУОФППресс-70раз-7подходовРастяжка | По плану задания | 2 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 10.02 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5минОРУСБУОФППресс-70раз-7подходовРастяжка | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 12.02 | ГБУС-3 | 14 | Мб-2минОРУСБУСкакалка-100раз-5подходовОФПРастяжка-шпагат | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 12.02 | ГБУС-1 | 14 | Мб-2минОРУСБУСкакалка1-100раз-2подходРастяжка-шпагат | По плану задания | 2 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 12.02 | ГБУС-4 | 15 | Мб-2минОРУСБУСкакалка-100раз-5подходовРастяжка-шпагат | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 13.02 | ГБУС-3 | 14 | МБ -2минОРУСБУТехника рук при беге-15минОФППресс-70раз-7подходовРастяжка | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 13.02 | ГБУС-1 | 15 | МБ-2минОРУСБУОФППресс-70раз-7подходовРастяжка | По плану задания | 2 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 13.02 | ГБУС-4 | 14 | МБ-2минОРУСБУТехника рук при беге-15минОФППресс-70раз-7подходовРастяжка | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | 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 16.03 по 20.03.2021

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задания | Выполненная работа | Обьем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
| 16.02 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияБерпи-40раз-3подходаПодьем на носочках -40раз-3подходаМах ногой вверх -40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 16.02 | ГБУС-4 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияБерпи-40раз-3подходаПодьем на носочках -40раз-3подходаМах ногой вверх -40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 17.02 | ГБУС-3 | 15 | Разминка-5минОРУПриседание-3подходаОтжимание в движении-3подходаЯгодичный мостик-3подхода-3разаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 17.02 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияБерпи-20раз-1подходаПодьем на носочках -40раз-2подходаМах ногой вверх -40раз-2подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 2 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 17.02 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5минОРУПриседание-3подходаОтжимание в движении-3подходаЯгодичный мостик-3подхода-3разаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 19.02 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-3подходаСплит Приседание-40раз-3подходаУпражнение Пловец-40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 19.02 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-1подходаСплит Приседание-40раз-2подходаУпражнение Пловец-40раз-2подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 2 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 19.02 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5минОРУСплит приседание-40раз-3подходаСплит Приседание-40раз-3подходаУпражнение Пловец-40раз-3подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 20.02 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияСкакалка-100раз-5подходаПресс-40раз-4подходаОтжимание-40раз-4подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 20.02 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияСкакалка-100раз-2подходаПресс-40раз-2подходаОтжимание-40раз-2подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 2 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 20.02 | ГБУС-3 | 14 | Разминка-5минОРУБеговые УпражненияСкакалка-100раз-5подходаПресс-40раз-4подходаОтжимание-40раз-4подходаРастяжка,шпагат | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | 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 24.2021

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задания | Выполненная работа | Обьем работы | Форма выполнения задания | Подпись |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24.02 | ГБУС-3 | 15 | Разминка-5минутОРУПодьем со стула-40раз-4подходаМах ногой вверх-40раз-4подходаПриседание по кругу-40раз-4подхода Растяжка-Шпагат | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 24.02 | ГБУС-1 | 14 | Разминка-5минутОРУПодьем со стула-40раз-2подходаМах ногой вверх-40раз-2подходаПриседание по кругу-40раз-2подхода Растяжка-Шпагат | По плану задания | 2 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |
| 24.02 | ГБУС-4 | 15 | Разминка-5минутОРУПодьем со стула-40раз-4подходаМах ногой вверх-40раз-4подходаПриседание по кругу-40раз-4подхода Растяжка-Шпагат | По плану задания | 3 | ДЮСШ-1 | Строева.А.А |