Отчет

о проделанной работе тренера-преподавателя Матвеев Егор Егорович

МБУ ДО ДЮСШ №6 Стерх г. Якутска

отделения волейбола за май 2020 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 7.05.20 | БУС-1 | 10 | теория | изучение растоновки в волейболе | 45мин  45мин |  |
| 7.05.20 | УУС-1 | 13 | теория | обязонности первой и второй судьии | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 7.05.20 | БУС-3 | 12 | ОФП  спец упр с инвент | 10 мин бег на месте  круговая тренировка 2 повт | 45мин  45мин |  |
| 12.05.20 | БУС-1 | 9 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 15 3 повт  отджимание 10раз 3 повт | 45мин  45мин |  |
| 12.03.20 | УУС-1 | 17 | ОФП  теория | бег на месте 15мин расстоновка 5-1 перемещение игрока | 45мин 45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 14.05.20 | БУС-3 | 10 | теория | изучение растоновки в волейболе | 45мин  45мин |  |
| 14.05.20 | УУС-1 | 13 | теория | обязонности первой и второй судьии | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 16.05.20 | БУС-3 | 12 | ОФП  спец упр с инвент | 10 мин бег на месте  круговая тренировка 2 повт | 45мин  45мин |  |
| 16.05.20 | УУС-1 | 9 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 15 3 повт  отджимание 10раз 3 повт | 45мин  45мин  45мин 45мин |  |
| 17.03.20 | БУС-3 | 11 | ОФП  теория | бег на месте 15мин расстоновка 5-1 перемещение игрока | 45мин 45мин |  |
| 17.05.20 | УУС-1 | 17 | ОФП  спец упр с инвент | 10 мин бег на месте  круговая тренировка 2 повт | 45мин  45мин  45мин 45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 19.05.20 | БУС-3 | 13 | Теория | обязонности первой судьии | 45мин 45мин |  |
| 19.05.20 | УУС-1 | 10 | ОФП | поднимания туловища 10раз по 3 подхода.  присидание 15раз 3 подхода | 45мин  45мин 45мин  45мин |  |
| 21.05.20 | БУС-3 | 18 | ОФП  Тероия | Бег на месте 10мин  Подниманя туловища 20 раз 4 подхода отжимание 25 раз 4 подхода | 45мин 45мин |  |
| 21.05.20 | УУС-1 | 10 | ОФП | 15мин бег наместе  Подниманя туловища 20 раз 4 подхода отжимание 25 раз 4 подхода | 45мин  45мин 45мин  45мин |  |
| 23.05.20 | БУС-3 | 15 | спец упр с инвент | скакалка 10 мин круговая тренировка 3 повторения | 45мин 45мин |  |
| 23.05.20 | УУС-1 | 14 | спец упр с иневнт | скакалка 10 мин круговая тренировка 3 повторения | 45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 25.05.20 | БУС-3 | 13 | Теория | обязонности первой судьии | 45мин 45мин |  |
| 25.05.20 | БУС-1 | 10 | ОФП | поднимания туловища 10раз по 3 подхода.  присидание 15раз 3 подхода | 45мин  45мин |  |
| 26.05.20 | БУС-3 | 18 | ОФП  Тероия | Бег на месте 10мин  Подниманя туловища 20 раз 4 подхода отжимание 25 раз 4 подхода | 45мин 45мин 45мин |  |
| 28.05.20 | БУС-3 | 10 | ОФП | 15мин бег наместе  Подниманя туловища 20 раз 4 подхода отжимание 25 раз 4 подхода | 45мин.  45мин. |  |
| 28.05.20 | БУС-1 | 15 | спец упр с инвент | скакалка 10 мин круговая тренировка 3 повторения | 45мин  45мин 45мин  45мин |  |
| 30.05.20 | БУС-3 | 14 | спец упр с иневнт | скакалка 10 мин круговая тренировка 3 повторения | 45мин  45мин  45мин |  |