Форма 1

Отчет

о проделанной работе тренера-преподавателя Матвеева ЕЕ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ МБУ ДО ДЮСШ № \_\_\_\_\_ г. Якутска \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

отделения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_волейбол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 7.04.20 | БУС-3 | 10 | теория | изучение растоновки в волейболе | 45мин  45мин |  |
| 7.04.20 | БУС-1 | 13 | теория | обязонности первой и второй судьии | 45мин  45мин |  |
| 7.04.20 | УУС-1 | 12 | ОФП  спец упр с инвент | 10 мин бег на месте  круговая тренировка 2 повт | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 9.04.20 | БУС-3 | 9 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 15 3 повт  отджимание 10раз 3 повт | 45мин  45мин |  |
| 9.04.20 | БУС-1 | 8 | ОФП  теория | бег на месте 15мин расстоновка 5-1 перемещение игрока | 45мин 45мин |  |
| 9.04.20 | УУС-1 | 13 | Теория | Тактика игры и тактика защиты | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11.04.20 | БУС-3 | 10 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 20 3повт  отджимание 15раз 3 повт | 45мин 45мин |  |
| 11.04.20 | БУС-1 | 7 | ОФП  спец упр с инвент | 10 мин бег на месте  круговая тренировка 2 повт | 45мин 45мин |  |
| 11.04.20 | УУС-1 | 15 | ОФП | гимнастика 20 мин  Скакалка 15мин  приседание 25 3 повт  отджимание 20раз 3 повт | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 12.04.20 | БУС-3 | 8 | Теория | Судейские жесты | 45мин 45мин |  |
| 12.04.20 | УУС-1 | 12 | Теория | Обязонности боковых судей и секретаря | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
|  |  |  |  |  |  |  |