Форма 1

Отчет

о проделанной работе тренера-преподавателя Швецова Максимилиана Евгеньевича

МБУ ДО ДЮСШ № 6 г. Якутска.

Отделение: Баскетбол

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Группа** | **Количество**  **участников** | **Задание** | **Выполненная работа** | **Объем работы** | **Подпись** |
| 21.03.2020г. | БУС-2 (девочки) | 6 | Теоретическая часть | Тема: Гигиена физической культуры и спорта | 45 мин.  (15 мин. перерыв);  45 мин.  (15 мин. перерыв).  2ч. |  |
| 21.03.2020г. | БУС-2 (мальчики) | 8 | Теоретическая часть | Тема: Гигиена физической культуры и спорта | 45 мин.  (15 мин. перерыв);  45 мин.  (15 мин. перерыв).  2ч. |  |
| 22.03.2020г. | БУС-2 (девочки) | 8 | Практическая часть.  ОФП. (отжимания от пола, приседания, бег на месте, прыжки в высоту и тд.) | Отжимания: 3 подхода по 10 раз;  Приседания: 3 подхода по 10 раз;  Бег на месте: 5 подходов по 30 секунд;  Растяжка; | 75 мин.  (15 минут перерыв);  75 мин.  (15 минут перерыв).  3ч. |  |
| 22.03.2020г. | БУС-2 (мальчики) | 7 | Практическая часть.  ОФП. (отжимания от пола, приседания, бег на месте, прыжки в высоту и тд.) | Отжимания: 5 подходов по 10 раз;  Приседания: 5 подходов по 10 раз;  Бег на месте: 5 подходов по 40 секунд;  Растяжка; | 75 мин.  (15 минут перерыв);  75 мин.  (15 минут перерыв).  3ч. |  |
| 24.03.2020г. | БУС-2 (девочки) | 9 | Практическая часть.  **ОФП.** (отжимания от пола, приседания, бег на месте, прыжки в высоту и тд.)  **Специальные упражнения с мячами.** | Отжимания: 3 подхода по 10 раз;  Приседания: 3 подхода по 10 раз;  Бег на месте: 5 подходов по 30 секунд;  Растяжка;  Упражнения с мячом:   * ловля мяча; * перекаты мяча; * упражнение «мельница». | 45 мин.  (15 мин. перерыв);  45 мин.  (15 мин. перерыв).  2ч. |  |
| 24.03.2020г. | БУС-2 (мальчики) | 7 | Практическая часть.  **ОФП.** (отжимания от пола, приседания, бег на месте, прыжки в высоту и тд.)  **Специальные упражнения с мячами.** | Отжимания: 5 подходов по 10 раз;  Приседания: 5 подходов по 10 раз;  Бег на месте: 5 подходов по 40 секунд;  Растяжка;  Упражнения с мячом:   * ловля мяча; * перекаты мяча; * упражнение «мельница». | 45 мин.  (15 мин. перерыв);  45 мин.  (15 мин. перерыв).  2ч. |  |
| 26.03.2020г. | БУС-2 (девочки) | 9 | Теоретическая часть. | Тема: Гигиена детей и подростков. | 45 мин.  (15 мин. перерыв);  45 мин.  (15 мин. перерыв).  2ч. |  |
| 26.03.2020г. | БУС-2 (мальчики) | 9 | Теоретическая часть. | Тема: Гигиена детей и подростков. | 45 мин.  (15 мин. перерыв);  45 мин.  (15 мин. перерыв).  2ч. |  |