Форма 1

Отчет

о проделанной работе тренера-преподавателя: Гаврильевой Сарданы Георгиевны

МБУ ДО ДЮСШ № 6 г. Якутска, БУС – 1 года обучения на период с 20 по 28 марта 2020 года.

**отделения баскетбола**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 22.03.20 | БУС - 1  | 20 | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действиях. | Проведенная техника безопасности. | 15 минут | ГСГ |
| 23.03.20 | БУС – 1 | 20 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений). 2. Бег на месте с поднятыми коленями.3. Бег на месте с захлестом голени назад.4. Выпады на месте с шагом (спина прямая, ноги на ширине плеч, делаем шаг вперед, фиксируем положение 2-3 секунды, возвращаемся в исходное положение, так же фиксируем положение 2-3 секунды). 5. Выпады на месте в правую, левую сторону (исходное положение ноги вместе, шаг в сторону, ВАЖНО не терять баланс), когда сделали шаг в сторону, делаем полу присед, так же фиксируем положение, возвращаемся в исходное положение. Важно, чтоб руки были перед собой, спина прямая, корпус чуть вперед для поддержания баланса тела, массу распределить на две ноги.6. Пресс | 1. 10 минут2. 3\*30 секунд3. 3\*30 секунд4. 3\*15 раз на каждую ногу5. 3\*15 раз на каждую ногу6. 3\*15 разОтдых между заданиями 1-2 минуты.Отдых между подходами 30 – 60 секунд. | 30 минут | ГСГ |
| 25.03.20 | БУС – 1 | 20 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений). 2. Бег на месте с поднятыми коленями.3. Бег на месте с захлестом голени назад 4. Выпрыгивания на месте с полного приседа.5. Ласточка.6. Отжимания.7. Пресс. | 1. 10 минут2. 3\*30 секунд3. 3\*30 секунд4. 3\*10 раз5. 3\*30 секунд6. 3\*10 раз7. 3\*15 разОтдых между заданиями 2-3 минуты.Отдых между подходами 1-2 минуты. | 40 минут | ГСГ |
| 27.03.20 | БУС - 1 | 20 | Теоретическое занятие.  | Разметка площадки, разбор по зонам, правила игры в баскетбол. | 20 минут | ГСГ |

Отчет

о проделанной работе тренера-преподавателя: Гаврильевой Сарданы Георгиевны

МБУ ДО ДЮСШ № 6 г. Якутска, БУС – 3 года обучения на период с 20 по 28 марта 2020 года.

**отделения баскетбола**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 22.03.20 | БУС - 3  | 20 | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действиях. | Проведенная техника безопасности. | 15 минут | ГСГ |
| 23.03.20 | БУС – 3 | 20 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений). 2. Бег на месте с поднятыми коленями.3. Бег на месте с захлестом голени назад.4. Выпады на месте с шагам вперед на каждую ногу. Исходное положение ноги на ширине плеч. Делаем шаг не сильно широкий, так чтоб не терять баланс тела.5. Отжимания.6. Пресс (поднимания туловища) | 1. 10 минут2. 3\*30 секунд3. 3\*30 секунд4. 3\*30 раз на каждую ногу5. 3\*30 раз6. 3\*50 разОтдых между заданиями 1-2 минуты.Отдых между подходами 30 – 60 секунд. | 40 минут | ГСГ |
| 25.03.20 | БУС – 3 | 20 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений). 2. Бег на месте с поднятыми коленями.3. Бег на месте с захлестом голени назад 4. Выпрыгивания на месте.5. Отжимания.6. Пресс (поднимания туловища) | 1. 10 минут2. 3\*30 секунд3. 3\*30 секунд4. 3\*20 раз5. 3\*40 раз6. 3\* 50 разОтдых между заданиями 2-3 минуты.Отдых между подходами 1-2 минуты. | 40 минут | ГСГ |
| 27.03.20 | БУС - 3 | 20 | Теоретическое занятие.  | Разметка площадки, разбор по зонам, правила игры в баскетбол. | 1 час | ГСГ |

Отчет

о проделанной работе тренера-преподавателя: Гаврильевой Сарданы Георгиевны

МБУ ДО ДЮСШ № 6 г. Якутска, БУС – 6 года обучения на период с 20 по 28 марта 2020 года.

**отделения баскетбола**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 22.03.20 | БУС - 6  | 15 | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действиях. | Проведенная техника безопасности. | 30 минут | ГСГ |
| 23.03.20 | БУС – 6 | 15 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений). 2. Бег на месте с поднятыми коленями.3. Бег на месте с захлестом голени назад.4. Приседания с шагом в сторону (право, влево) исходное положение ноги вместе, спина прямая, руки перед собой для баланса, корпус чуть вперед, делаем шаг в правую сторону, чтоб ноги были чуть шире плеч и делаем полу присед, возвращаемся в исходное положение и так же делаем в другую сторону.5. Выпады на месте, без шага. Делаем выпад, ноги чуть скрещены, фиксируем положение, то есть надо поймать баланс тела. Важно! Держать бедра равно, не разворачивать их. Отпускаемся вниз. 6. Пресс планка в упоре лежа. | 1. 10 минут2. 3\*30 секунд3. 3\*30 секунд4. 3\*20 раз в каждую сторону5. 3\*20 раз на каждую ногу.6. 3\*60 секундОтдых между заданиями 1-2 минуты.Отдых между подходами 30 – 60 секунд. | 40 минут | ГСГ |
| 25.03.20 | БУС – 6 | 15 | 1. Разминка всего тела перед тренировкой (растягиваем каждую группу мышц, аккуратно без резких движений). 2. Бег на месте с поднятыми коленями.3. Бег на месте с захлестом голени назад 4. Выпрыгивания на месте.5. Отжимания.6. Пресс (ножницы) | 1. 10 минут2. 3\*30 секунд3. 3\*30 секунд4. 3\*20 раз5. 3\*20 раз6. 3\* 30 секунд | 30 минут | ГСГ |
| 27.03.20 | БУС - 6 | 15 | Теоретическое занятие. Разбор игры. | https://www.youtube.com/watch?v=9ohh7EdrKuQ&feature=share | 1 час | ГСГ |