Форма 1

**Отчет**

**о проделанной работе тренера-преподавателя Матвеев Егор Егорович**

**по волейболу в период с сентября по декабрь 2020 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 8.09.20 | БУС-3 | 10 | ОФП  спец упр с инвент | 10 мин бег на месте  круговая тренировка 2 повт | 45мин  45мин |  |
| 8.09.20 | БУС-1 | 13 | теория | обязонности первой и второй судьии | 45мин  45мин |  |
| 8.09.20 | УУС-1 | 12 | теория | изучение растоновки в волейболе | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 10.09.20 | БУС-3 | 9 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 15 3 повт  отджимание 10раз 3 повт | 45мин  45мин |  |
| 10.09.20 | БУС-1 | 8 | теория | расстоновка 5-1 перемещение игрока | 45мин 45мин |  |
| 10.09.20 | УУС-1 | 13 | Теория ОФП | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12.09.20 | БУС-3 | 10 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 20 3повт  отджимание 15раз 3 повт | 45мин 45мин |  |
| 12.09.20 | БУС-1 | 7 | ОФП | 10 мин бег на месте  круговая тренировка 2 повт | 45мин 45мин |  |
| 12.09.20 | УУС-1 | 15 | ОФП спец упр с инвент | гимнастика 20 мин  Скакалка 15мин  приседание 25 3 повт  отджимание 20раз 3 повт | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 13.09.20 | БУС-3 | 8 | Теория | Судейские жесты | 45мин 45мин |  |
| 13.09.20 | УУС-1 | 12 | Теория | Обязонности боковых судей и секретаря | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 15.09.20 | БУС-3 | 10 | ОФП  спец упр с инвент | Строение и функции организма человека.  Развитие силы | 45мин  45мин |  |
| 15.09.20 | БУС-1 | 13 | теория | обязонности первой и второй судьии | 45мин  45мин |  |
| 15.09.20 | УУС-1 | 12 | теория | изучение растоновки в волейболе | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 17.09.20 | БУС-3 | 9 | ОФП | Развитие силы. | 45мин  45мин |  |
| 17.09.20 | БУС-1 | 8 | теория | расстоновка 5-1 перемещение игрока | 45мин 45мин |  |
| 17.09.20 | УУС-1 | 13 | Теория ОФП | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19.09.20 | БУС-3 | 10 | ОФП | т 10 мин бег на месте  круговая тренировка 2 повт | 45мин 45мин |  |
| 19.09.20 | БУС-1 | 7 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 20 3повт  отджимание 15раз 3 пов | 45мин 45мин |  |
| 19.09.20 | УУС-1 | 15 | ОФП спец упр с инвент | гимнастика 20 мин  Скакалка 15мин  приседание 25 3 повт  отджимание 20раз 3 повт | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 20.09.20 | БУС-3 | 8 | офп | Развитие выносливости. | 45мин 45мин |  |
| 20.09.20 | УУС-1 | 12 | Теория | Обязонности боковых судей и секретаря | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 6.10.20 | БУС-3 | 10 | теория | Строение и функции организма человека. | 45мин  45мин |  |
| 6.10.20 | БУС-2 | 13 | теория | обязонности первой и второй судьии | 45мин  45мин |  |
| 6.10.20 | УУС-1 | 12 | теория | изучение растоновки в волейболе | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 8.10.20 | БУС-3 | 9 | ОФП | Развитие силы. | 45мин  45мин |  |
| 8.10.20 | БУС-2 | 8 | теория | расстоновка 5-1 перемещение игрока | 45мин 45мин |  |
| 8.10.20 | УУС-1 | 13 | Теория ОФП | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10.10.20 | БУС-3 | 10 | ОФП | т 10 мин бег на месте  круговая тренировка 2 повт | 45мин 45мин |  |
| 10.10.20 | БУС-1 | 7 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 20 3повт  отджимание 15раз 3 пов | 45мин 45мин |  |
| 10.10.20 | УУС-1 | 15 | ОФП спец упр с инвент | гимнастика 20 мин  Скакалка 15мин  приседание 25 3 повт  отджимание 20раз 3 повт | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 11.10.20 | БУС-3 | 8 | офп | Развитие выносливости. | 45мин 45мин |  |
| 11.10.20 | УУС-1 | 12 | Теория | Обязонности боковых судей и секретаря | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 13.10.20 | БУС-3 | 10 | ОФП спец упр с инвент | скакалка 10 мин круговая тренировка 3 повторения | 45мин  45мин |  |
| 13.10.20 | БУС-2 | 13 | Офп |  | 45мин  45мин |  |
| 13.10.20 | УУС-1 | 12 | теория | изучение растоновки в волейболе | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 15.10.20 | БУС-3 | 9 | ОФП | Развитие силы. | 45мин  45мин |  |
| 15.10.20 | БУС-2 | 8 | теория | расстоновка 5-1 перемещение игрока | 45мин 45мин |  |
| 15.10.20 | УУС-1 | 13 | Теория ОФП | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17.10.20 | БУС-3 | 10 | ОФП | поднимания туловища 10раз по 3 подхода. присидание 15раз 3 подхода | 45мин 45мин |  |
| 17.10.20 | БУС-1 | 7 | спец упр с инвент | скакалка 10 мин круговая тренировка 3 повторения | 45мин 45мин |  |
| 17.10.20 | УУС-1 | 15 | ОФП спец упр с инвент | скакалка 10 мин круговая тренировка 3 повторения | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 18.10.20 | БУС-3 | 8 | офп | Развитие выносливости. | 45мин 45мин |  |
| 18.10.20 | УУС-1 | 12 | Теория | Обязонности боковых судей и секретаря | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 22.10.20 | БУС-2 | 10 | ОФП  спец упр с инвент | 10 мин бег на месте  круговая тренировка 2 повт | 45мин  45мин |  |
| 22.10.20 | БУС-4 | 13 | теория | обязонности первой и второй судьии | 45мин  45мин |  |
| 22.10.20 | УУС-2 | 12 | теория | изучение растоновки в волейболе | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 24.10.20 | БУС-2 | 9 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 15 3 повт  отджимание 10раз 3 повт | 45мин  45мин |  |
| 24.10.20 | БУС-4 | 8 | теория | расстоновка 5-1 перемещение игрока | 45мин 45мин |  |
| 24.10.20 | УУС-2 | 13 | Теория ОФП | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26.10.20 | БУС-2 | 10 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 20 3повт  отджимание 15раз 3 повт | 45мин 45мин |  |
| 26.10.20 | БУС-4 | 7 | ОФП | 10 мин бег на месте  круговая тренировка 2 повт | 45мин 45мин |  |
| 26.10.20 | УУС-2 | 15 | ОФП спец упр с инвент | гимнастика 20 мин  Скакалка 15мин  приседание 25 3 повт  отджимание 20раз 3 повт | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 27.10.20 | БУС-4 | 8 | Теория | Судейские жесты | 45мин 45мин |  |
| 27.10.20 | УУС-2 | 12 | Теория | Обязонности боковых судей и секретаря | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 29.10.20 | БУС-2 | 10 | теория | обязонности первой и второй судьии | 45мин  45мин |  |
| 29.10.20 | БУС-4 | 13 | ОФП  спец упр с инвент | 10 мин бег на месте  круговая тренировка 2 повт | 45мин  45мин |  |
| 29.10.20 | УУС-2 | 12 | теория | изучение растоновки в волейболе | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 1.11.20 | БУС-2 | 9 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 15 3 повт  отджимание 10раз 3 повт | 45мин  45мин |  |
| 1.11.20 | БУС-4 | 8 | теория ОФП | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин 45мин |  |
| 1.11.20 | УУС-2 | 13 | Теория | расстоновка 5-1 перемещение игрока | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.11.20 | БУС-2 | 10 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 20 3повт  отджимание 15раз 3 повт | 45мин 45мин |  |
| 3.11.20 | БУС-4 | 7 | ОФП | гимнастика 20 мин  Скакалка 15мин  приседание 25 3 повт  отджимание 20раз 3 повт | 45мин 45мин |  |
| 3.11.20 | УУС-2 | 15 | ОФП спец упр с инвент | 10 мин бег на месте  круговая тренировка 2 повт | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 4.11.20 | БУС-4 | 8 | Теория | Обязонности боковых судей и секретаря | 45мин 45мин |  |
| 4.11.20 | УУС-2 | 12 | Теория | Судейские жесты | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.11.20 | БУС-2 | 10 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 20 3повт  отджимание 15раз 3 повт | 45мин 45мин |  |
| 5.11.20 | БУС-4 | 7 | ОФП | гимнастика 20 мин  Скакалка 15мин  приседание 25 3 повт  отджимание 20раз 3 повт | 45мин 45мин |  |
| 5.11.20 | УУС-2 | 15 | ОФП спец упр с инвент | 10 мин бег на месте  круговая тренировка 2 повт | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 7.11.20 | БУС-4 | 8 | Теория | Обязонности боковых судей и секретаря | 45мин 45мин |  |
| 7.11.20 | УУС-2 | 12 | Теория | Судейские жесты | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 10.11.20 | БУС-2 | 10 | теория | обязонности первой и второй судьии изучение растоновки в волейболе | 45мин  45мин |  |
| 10.11.20 | БУС-4 | 13 | ОФП  спец упр с инвент | 10 мин бег на месте  круговая тренировка 2 повт | 45мин  45мин |  |
| 10.11.20 | УУС-2 | 12 | теория | изучение растоновки в волейболе обязонности первой и второй судьии | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 12.11.20 | БУС-2 | 9 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 15 3 повт  отджимание 10раз 3 повт | 45мин  45мин |  |
| 12.11.20 | БУС-4 | 8 | теория ОФП | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин 45мин |  |
| 12.11.20 | УУС-2 | 13 | Теория | ОФП спец упр с инвент | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14.11.20 | БУС-2 | 10 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 20 3повт  отджимание 15раз 3 повт | 45мин 45мин |  |
| 14.11.20 | БУС-4 | 7 | ОФП | гимнастика 20 мин  Скакалка 15мин  приседание 25 3 повт  отджимание 20раз 3 повт | 45мин 45мин |  |
| 14.11.20 | УУС-2 | 15 | ОФП спец упр с инвент Теория | Судейские жесты | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 15.11.20 | БУС-4 | 8 | ОФП спец упр с инвент | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин | 45мин 45мин |  |
| 15.11.20 | УУС-2 | 12 | Теория | Судейские жесты | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 17.11.20 | БУС-2 | 10 | теория | поднимания туловища 10раз по 3 подхода. присидание 15раз 3 подхода | 45мин  45мин |  |
| 17.11.20 | БУС-4 | 13 | ОФП  спец упр с инвент | скакалка 10 мин круговая тренировка 3 повторения | 45мин  45мин |  |
| 17.11.20 | УУС-2 | 12 | теория | 15мин бег наместе Подниманя туловища 20 раз 4 подхода отжимание 25 раз 4 подход | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 19.11.20 | БУС-2 | 9 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 15 3 повт  отджимание 10раз 3 повт | 45мин  45мин |  |
| 19.11.20 | БУС-4 | 8 | теория ОФП | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин 45мин |  |
| 19.11.20 | УУС-2 | 13 | Теория | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 15 3 повт  отджимание 10раз 3 повт | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21.11.20 | БУС-2 | 10 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 20 3повт  отджимание 15раз 3 повт | 45мин 45мин |  |
| 21.11.20 | БУС-4 | 7 | ОФП | гимнастика 20 мин  Скакалка 15мин  приседание 25 3 повт  отджимание 20раз 3 повт | 45мин 45мин |  |
| 21.11.20 | УУС-2 | 15 | ОФП спец упр с инвент Теория | Судейские жесты | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 22.11.20 | БУС-4 | 8 | ОФП спец упр с инвент | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин | 45мин 45мин |  |
| 22.11.20 | УУС-2 | 12 | ОФП | скакалка 10 мин круговая тренировка 3 повторения | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 1.12.20 | БУС-2 | 10 | теория | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин  45мин |  |
| 1.12.20 | БУС-4 | 13 | ОФП  спец упр с инвент | скакалка 10 мин круговая тренировка 3 повторения | 45мин  45мин |  |
| 1.12.20 | УУС-2 | 12 | теория | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 3.12.20 | БУС-2 | 9 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 15 3 повт  отджимание 10раз 3 повт | 45мин  45мин |  |
| 3.12.20 | БУС-4 | 8 | теория ОФП | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин 45мин |  |
| 3.12.20 | УУС-2 | 13 | Теория | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 15 3 повт  отджимание 10раз 3 повт | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.12.20 | БУС-2 | 10 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 20 3повт  отджимание 15раз 3 повт | 45мин 45мин |  |
| 5.12.20 | БУС-4 | 7 | ОФП | гимнастика 20 мин  Скакалка 15мин  приседание 25 3 повт  отджимание 20раз 3 повт | 45мин 45мин |  |
| 5.12.20 | УУС-2 | 15 | ОФП спец упр с инвент Теория | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 6.12.20 | БУС-4 | 8 | ОФП спец упр с инвент | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин 45мин |  |
| 6.12.20 | УУС-2 | 12 | ОФП | скакалка 10 мин круговая тренировка 3 повторения | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 8.12.20 | БУС-2 | 10 | теория | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин  45мин |  |
| 8.12.20 | БУС-4 | 13 | ОФП  спец упр с инвент | скакалка 10 мин круговая тренировка 3 повторения | 45мин  45мин |  |
| 8.12.20 | УУС-2 | 12 | теория | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 10.12.20 | БУС-2 | 9 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 15 3 повт  отджимание 10раз 3 повт | 45мин  45мин |  |
| 10.12.20 | БУС-4 | 8 | теория ОФП | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин 45мин |  |
| 10.12.20 | УУС-2 | 13 | Теория | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 15 3 повт  отджимание 10раз 3 повт | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12.12.20 | БУС-2 | 10 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 20 3повт  отджимание 15раз 3 повт | 45мин 45мин |  |
| 12.12.20 | БУС-4 | 7 | ОФП | гимнастика 20 мин  Скакалка 15мин  приседание 25 3 повт  отджимание 20раз 3 повт | 45мин 45мин |  |
| 12.12.20 | УУС-2 | 15 | ОФП спец упр с инвент Теория | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 13.12.20 | БУС-4 | 8 | ОФП спец упр с инвент | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин 45мин |  |
| 13.12.20 | УУС-2 | 12 | ОФП | скакалка 10 мин круговая тренировка 3 повторения | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 15.12.20 | БУС-2 | 10 | теория | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин  45мин |  |
| 15.12.20 | БУС-4 | 13 | ОФП  спец упр с инвент | скакалка 10 мин круговая тренировка 3 повторения | 45мин  45мин |  |
| 15.12.20 | УУС-2 | 12 | теория | Тактика игры и тактика защиты | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 17.12.20 | БУС-2 | 9 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 15 3 повт  отджимание 10раз 3 повт | 45мин  45мин |  |
| 17.12.20 | БУС-4 | 8 | теория ОФП | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин 45мин |  |
| 17.12.20 | УУС-2 | 13 | Теория | Тактика игры и тактика защиты | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19.12.20 | БУС-2 | 10 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 20 3повт  отджимание 15раз 3 повт | 45мин 45мин |  |
| 19.12.20 | БУС-4 | 7 | ОФП | гимнастика 20 мин  Скакалка 15мин  приседание 25 3 повт  отджимание 20раз 3 повт | 45мин 45мин |  |
| 19.12.20 | УУС-2 | 15 | ОФП спец упр с инвент Теория | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 20.12.20 | БУС-4 | 8 | ОФП спец упр с инвент | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин 45мин |  |
| 20.12.20 | УУС-2 | 12 | ОФП | Тактика игры и тактика защиты | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 22.12.20 | БУС-2 | 10 | теория | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин  45мин |  |
| 22.12.20 | БУС-4 | 13 | ОФП  спец упр с инвент | скакалка 10 мин круговая тренировка 3 повторения | 45мин  45мин |  |
| 22.12.20 | УУС-2 | 12 | теория | Тактика игры и тактика защиты | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 24.12.20 | БУС-2 | 9 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 15 3 повт  отджимание 10раз 3 повт | 45мин  45мин |  |
| 24.12.20 | БУС-4 | 8 | теория ОФП | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин 45мин |  |
| 24.12.20 | УУС-2 | 13 | Теория | Тактика игры и тактика защиты | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26.12.20 | БУС-2 | 10 | ОФП | гимнастика 15 мин  Скакалка 10мин  приседание 20 3повт  отджимание 15раз 3 повт | 45мин 45мин |  |
| 26.12.20 | БУС-4 | 7 | ОФП | гимнастика 20 мин  Скакалка 15мин  приседание 25 3 повт  отджимание 20раз 3 повт | 45мин 45мин |  |
| 26.12.20 | УУС-2 | 15 | ОФП спец упр с инвент Теория | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |
| 27.12.20 | БУС-4 | 8 | ОФП спец упр с инвент | Тактика игры и тактика защиты бег на месте 15мин | 45мин 45мин |  |
| 27.12.20 | УУС-2 | 12 | ОФП | Тактика игры и тактика защиты | 45мин  45мин  45мин  45мин |  |