Форма 1

Отчет

о проделанной работе тренера-преподавателя\_Матвеев Егор Егорович МБУ ДО ДЮСШ № \_\_6\_\_\_ г. Якутска \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

отделения \_\_\_Волейбол\_.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 21.03.20 | БУС-2 | 13 | Теория | обязонности первой судьии | 45мин 45мин  |  |
| 21.02.20 | БУС-1 | 10 | ОФП  | поднимания туловища 10раз по 3 подхода.присидание 15раз 3 подхода | 45мин  45мин  |  |
| 21.03.20 | БУС-3 | 18 | ОФП Тероия  | Бег на месте 10мин Подниманя туловища 20 раз 4 подхода отжимание 25 раз 4 подхода | 45мин 45мин 45мин |  |
| 22.03.20 | БУС-2 | 10 | ОФП  | 15мин бег наместе Подниманя туловища 20 раз 4 подхода отжимание 25 раз 4 подхода | 45мин.45мин. |  |
| 22.03.20 | БУС-3 | 15 | спец упр с инвент  | скакалка 10 мин круговая тренировка 3 повторения  | 45мин 45мин 45мин45мин |  |
| 24.03.20 | БУС-2 | 14 | спец упр с иневнт | скакалка 10 мин круговая тренировка 3 повторения  | 45мин 45мин45мин |  |