ОТЧЕТ

о проделанной работе тренера-преподавателя Даниловой Марии Прокопьевны

МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Якутска, отделения ДЗЮДО

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группы | Количество участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 01.04.2020 (срд) | УТГ-1 года обучения  УТГ-2 года обучения  УТГ-2 года обучения | 12  12  12 | Комплекс № 1 | [WhatsApp группа](https://www.whatsapp.com/?lang=ru) | 45-60 минут |  |
| 02.04.2020 (чтв) | УТГ-1 года обучения  УТГ-2 года обучения  УТГ-2 года обучения | 12  12  12 | Комплекс № 2 | [WhatsApp группа](https://www.whatsapp.com/?lang=ru) | 45-60 минут |  |
| 03.04.2020 (птн) | УТГ-1 года обучения  УТГ-2 года обучения  УТГ-2 года обучения | 12  12  12 | Комплекс № 3 | [WhatsApp группа](https://www.whatsapp.com/?lang=ru) | 45-60 минут |  |
| 04.04.2020 (сбт) | УТГ-1 года обучения  УТГ-2 года обучения  УТГ-2 года обучения | 12  12  12 | Комплекс № 4 | [WhatsApp группа](https://www.whatsapp.com/?lang=ru) | 45-60 минут |  |
| 06.04.2020 (пнд) | УТГ-1 года обучения  УТГ-2 года обучения  УТГ-2 года обучения | 12  12  12 | Комплекс № 5 | [WhatsApp группа](https://www.whatsapp.com/?lang=ru) | 45-60 минут |  |
| 07.04.2020 (втр) | УТГ-1 года обучения  УТГ-2 года обучения  УТГ-2 года обучения | 12  12  12 | Комплекс № 6 | [WhatsApp группа](https://www.whatsapp.com/?lang=ru) | 45-60 минут |  |
| 08.04.2020 (срд) | УТГ-1 года обучения  УТГ-2 года обучения  УТГ-2 года обучения | 12  12  12 | Комплекс № 1 | [WhatsApp группа](https://www.whatsapp.com/?lang=ru) | 45-60 минут |  |
| 09.04.2020 (чтв) | УТГ-1 года обучения  УТГ-2 года обучения  УТГ-2 года обучения | 12  12  12 | Комплекс № 2 | [WhatsApp группа](https://www.whatsapp.com/?lang=ru) | 45-60 минут |  |
| 10.04.2020 (птн) | УТГ-1 года обучения  УТГ-2 года обучения  УТГ-2 года обучения | 12  12  12 | Комплекс № 3 | [WhatsApp группа](https://www.whatsapp.com/?lang=ru) | 45-60 минут |  |

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ОФП

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № комплекса | Упражнения на руки | доз | Упражнения на ноги | доз | Упражнения на пресс | доз | Упражнения на спину | доз | Упражнения на ускорение | доз |
| 1 | Подтягивание | 10/5 | Выпрыгивание с полного приседа вверх | 10/5 | Сгибание разгибание туловища | 20/5 | Планка | 1’/3 | Семенящий бег на месте | 20”/3 |
| Армейское отжимание | 10/5 |
| 2 | Подтягивание | 10/5 | Упражнение «пистолет» | 10/5 | Упражнение «уголок»:  Вертик. ножн  Гориз ножн.  «Пружинка» | 20/3 | Поднимание и опускание одновременно рук и ног | 20/3 | Разножка в упоре на руках | 10”/5 |
| Японское отжимание | 10/5 |
| 3 | Подтягивание | 10/5 | Прыжки на скакалке или ч/з пояс | 1’/3 | Упражнение «пружинка» на спине | 50/2 | Ходьба в планке | 1’/3 | Приставные шаги влево-вправо | 10”/5 |
| Крокодилье отжимание | 10/5 |
| 4 | Подтягивание | 10/5 | Упражнение «стул» | 1’/3 | Упражнение «раскладушка» | 30/3 | Планка грудью вверх | 1’/3 | Челночный бег  2 х 5 | 5 |
| Отжимание животом вверх (трицепс) | 10/5 |
| 5 | Подтягивание | 10/5 | Прыжки через  возвышенность | 1’/3 | Медленное поднимание и опускание прямых ног | 10/5 | Планка с одновременным подниманием и опусканием разноименных руки и ноги | 1’/3 | Упражнение «пятнашки» с возвышенностью | 20”/3 |
| Отжимание с широкой расстановкой рук | 10/5 |
| 6 | Подтягивание | 10/5 | Темповые прыжки в длину | 3/10 | Упражнение «короткая раскладушка» | 50/2 | Ходьба в положении планка | 1’/3 | Выпрыгивание вверх с полуприседа | 20”/3 |
| Отжимание с узкой постановкой рук | 10/5 |

**ВНИМАНИЕ!!!**

Перед выполнением комплекса ОФП провести разминку (ОРУ) на все части тела – 5-7 минут

После выполнением комплекса ОФП провести упражнения на растягивание – 3-5 минут