Отчет

О проведенной работе тренера преподавателя Перцевой Люции Владимировны

МБУ ДО ДЮСШ № 2 г.Якутска, ул. 50 лет Советской Армии, 23/4

Отделения дзюдо

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 01.04.2020 | УТГ-2 | 15 | Разминка  Отжимание с упора лежа  Поднимание и опускание туловища (пресс)  Упражнение на спину  Выпрыгивания вверх  Подтягивание на перекладине  Упражнения на растягивание | Ватсап | 4-5’  10 раз по 3 подхода |  |
| 02.04.2020 | УТГ-2 | 14 | Разминка  Отжимание с упора лежа  Поднимание и опускание туловища (пресс)  Упражнение на спину  Выпрыгивания вверх  Подтягивание на перекладине  Упражнения на растягивание | Ватсап | 4-5’  10 раз по 3 подхода |  |
| 03.04.2020 | УТГ-2 | 14 | Разминка  Отжимание с упора лежа  Поднимание и опускание туловища (пресс)  Упражнение на спину  Выпрыгивания вверх  Подтягивание на перекладине  Упражнения на растягивание | Ватсап | 4-5’  10 раз по 3 подхода |  |
| 06.04.2020 | УТГ-2 | 15 | Разминка  Отжимание с упора лежа  Поднимание и опускание туловища (пресс)  Упражнение на спину  Выпрыгивания вверх  Подтягивание на перекладине  Упражнения на растягивание | Ватсап | 4-5’  10 раз по 3 подхода |  |
| 07.04.2020 | УТГ-2 | 13 | Разминка  Отжимание с упора лежа  Поднимание и опускание туловища (пресс)  Упражнение на спину  Выпрыгивания вверх  Подтягивание на перекладине  Упражнения на растягивание | Ватсап | 4-5’  10 раз по 3 подхода |  |
| 08.04.2020 | УТГ-2 | 13 | Разминка  Отжимание с упора лежа  Поднимание и опускание туловища (пресс)  Упражнение на спину  Выпрыгивания вверх  Подтягивание на перекладине  Упражнения на растягивание | Ватсап | 4-5’  10 раз по 3 подхода |  |
| 09.04.2020 | УТГ-2 | 14 | Разминка  Отжимание с упора лежа  Поднимание и опускание туловища (пресс)  Упражнение на спину  Выпрыгивания вверх  Подтягивание на перекладине  Упражнения на растягивание | Ватсап | 4-5’  10 раз по 3 подхода |  |
| 10.04.2020 | УТГ-2 | 14 | Разминка  Отжимание с упора лежа  Поднимание и опускание туловища (пресс)  Упражнение на спину  Выпрыгивания вверх  Подтягивание на перекладине  Упражнения на растягивание | Ватсап | 4-5’  10 раз по 3 подхода |  |