Форма 1

Отчет

о проделанной работе тренера-преподавателя Матвеева ЕЕ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ МБУ ДО ДЮСШ № \_\_\_\_\_ г. Якутска \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

отделения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_волейбол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 7.04.20 | БУС-3  | 10 | теория  | изучение растоновки в волейболе  | 45мин 45мин |  |
| 7.04.20 | БУС-1  | 13 | теория  | обязонности первой и второй судьии | 45мин45мин |  |
| 7.04.20 | УУС-1 | 12 | ОФПспец упр с инвент | 10 мин бег на месте круговая тренировка 2 повт | 45мин45мин45мин45мин |  |
| 9.04.20 | БУС-3 | 9 | ОФП | гимнастика 15 мин Скакалка 10мин приседание 15 3 повт отджимание 10раз 3 повт  | 45мин45мин |  |
| 9.04.20 | БУС-1 | 8 | ОФП теория  | бег на месте 15мин расстоновка 5-1 перемещение игрока  | 45мин 45мин |  |
| 9.04.20 | УУС-1 | 13 | Теория  | Тактика игры и тактика защиты | 45мин45мин45мин45мин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11.04.20 | БУС-3 | 10 | ОФП | гимнастика 15 мин Скакалка 10мин приседание 20 3повт отджимание 15раз 3 повт  | 45мин 45мин |  |
| 11.04.20 | БУС-1 | 7 | ОФПспец упр с инвент | 10 мин бег на месте круговая тренировка 2 повт | 45мин 45мин |  |
| 11.04.20 | УУС-1 | 15 | ОФП | гимнастика 20 мин Скакалка 15мин приседание 25 3 повт отджимание 20раз 3 повт  | 45мин45мин45мин45мин |  |
| 12.04.20 | БУС-3 | 8 | Теория  | Судейские жесты | 45мин 45мин |  |
| 12.04.20 | УУС-1 | 12 | Теория  | Обязонности боковых судей и секретаря  | 45мин45мин45мин45мин |  |
|  |  |  |  |  |  |  |