Форма 1

Отчет о проделанной работе

тренера-преподавателя Румянцева Семена Степановича

МБУ ДО ДЮСШ № 6 г. Якутска

отделения Пауэрлифтинга

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во  участ-в | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 07.04.20г | БУС-2 | 6 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  Жим лежа  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание 15х7,  Отжимание от скамеек – 12х8,  Подьем туловища лежа 6х8 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 09.04.20г | БУС-2 | 9 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Растяжка  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 11.04.20г | БУС-2 | 8 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Приседание  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х15,  Приседания на стул на технику – 10х10,  Подьем туловища лежа 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 12.04.20г | БУС-2 | 9 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Тяга сумо  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног с вытянутыми руками - 10х10,  Выпады – 10х10,  Наклоны на прямых ногах 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 07.04.20г | БУС-4 | 11 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  Жим лежа  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,  отжимания узкая постановка рук - 12х15,  Отжимание от скамеек – 12х15,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |  |  |  |
| 09.04.20г | БУС-4 | 12 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Растяжки  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 11.04.20г | БУС-4 | 11 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Приседание  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 12.04.20г | БУС-4 | 10 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Тяга сумо  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 12х18,  Наклоны на прямых ногах 5х15, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 07.04.20г | БУС-5 | 12 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  Жим лежа  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,  отжимания узкая постановка рук - 12х15,  Отжимание от скамеек – 12х15,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 09.04.20г | БУС-5 | 13 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Растяжки  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 11.04.20г | БУС-5 | 12 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Приседание  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 12.04.20г | БУС-5 | 11 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Тяга сумо  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 12х18,  Наклоны на прямых ногах 5х15, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |