Форма 1

Отчет

о проделанной работе старшего тренера-преподавателя: Крылова Алексея Дмитриевича

МБУ ДО ДЮСШ № 6 г. Якутска «Стерх»

Отделения: Пауэрлифтинг

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество  участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| **13.04.2020** | БУС-2 | 15 | Теория | Видео семинар Заслуженного тренера Якутии, Заслуженного тренера России по пауэрлифтингу – Аскольда Евгеньевича Суровецкого:  О правильных приседаниях  Системе тренировок  Отборе новичков | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
|  | БУС-4 | 15 | Теория | Видео семинар Заслуженного тренера Якутии, Заслуженного тренера России по пауэрлифтингу – Аскольда Евгеньевича Суровецкого:  О правильных приседаниях  Системе тренировок  Отборе новичков | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
|  | БУС-5 | 15 | Теория | Видео семинар Заслуженного тренера Якутии, Заслуженного тренера России по пауэрлифтингу – Аскольда Евгеньевича Суровецкого:  О правильных приседаниях  Системе тренировок  Отборе новичков | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
| **15.04.2020** | БУС-2 | 15 | Практика | *Юноши*:  Выпады назад с места – 6х30, берпи-6х25, планка с попеременным подъёмом ног – 3х45сек. (с соблюдением интервалов отдыха).  *Девушки:*  Отжимания от стула-4х18, выпады назад с места-6х14, планка с попеременным подъёмом ног-3х25сек. (с соблюдением интервалов отдыха). | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
|  | БУС-4 | 15 | Практика | *Юноши*:  Выпады назад с места – 6х30, Т-отжимания - 4х20, берпи-6х25, планка с попеременным подъёмом ног – 3х45сек. (с соблюдением интервалов отдыха).  *Девушки*:  Отжимания от стула-4х18, берпи-4х13, выпады назад с места-6х14, планка с попеременным подъёмом ног-3х25сек. (с соблюдением интервалов отдыха). | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
|  | БУС-5 | 15 | Практика | *Юноши*:  Выпады назад с места – 6х30, Т-отжимания - 4х20, берпи-6х25, планка с попеременным подъёмом ног – 3х45сек. (с соблюдением интервалов отдыха).  *Девушки*:  Отжимания от стула-4х18, берпи-4х13, выпады назад с места-6х14, планка с попеременным подъёмом ног-3х25сек. (с соблюдением интервалов отдыха). | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
| **17.04.2020** | БУС-2 | 15 | Практика | *Юноши*:  Выпады назад с места – 6х36, берпи-6х27, планка с попеременным подъёмом ног – 3х50сек. (с соблюдением интервалов отдыха).  *Девушки*:  Отжимания от стула-4х19, выпады назад с места-6х16, планка с попеременным подъёмом ног-3х27сек. (с соблюдением интервалов отдыха). | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
|  | БУС-4 | 15 | Практика | *Юноши*:  Выпады назад с места – 6х36, Т-отжимания - 4х24, берпи-6х27, планка с попеременным подъёмом ног – 3х50сек. (с соблюдением интервалов отдыха).  *Девушки*:  Отжимания от стула-4х19, берпи-4х14, выпады назад с места-6х16, планка с попеременным подъёмом ног-3х27сек. (с соблюдением интервалов отдыха). | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
|  | БУС-5 | 15 | Практика | *Юноши*:  Выпады назад с места – 6х36, Т-отжимания - 4х24, берпи-6х27, планка с попеременным подъёмом ног – 3х50сек. (с соблюдением интервалов отдыха).  *Девушки*:  Отжимания от стула-4х19, берпи-4х14, выпады назад с места-6х16, планка с попеременным подъёмом ног-3х27сек. (с соблюдением интервалов отдыха). | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
| **18.04.2020** | БУС-2 | 15 | Практика | *Юноши*:  Выпады назад с места – 6х38, Т-отжимания - 4х26, берпи-6х28, планка с попеременным подъёмом ног – 3х55сек. (с соблюдением интервалов отдыха).  *Девушки*:  Отжимания от стула-4х20, берпи-4х15, выпады назад с места-6х18, планка с попеременным подъёмом ног-3х29сек. (с соблюдением интервалов отдыха). | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
|  | БУС-4 | 15 | Практика | *Юноши*:  Выпады назад с места – 6х38, Т-отжимания - 4х26, берпи-6х28, планка с попеременным подъёмом ног – 3х55сек. (с соблюдением интервалов отдыха).  *Девушки*:  Отжимания от стула-4х20, берпи-4х15, выпады назад с места-6х18, планка с попеременным подъёмом ног-3х29сек. (с соблюдением интервалов отдыха). | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
|  | БУС-5 | 15 | Практика | *Юноши*:  Выпады назад с места – 6х38, Т-отжимания - 4х26, берпи-6х28, планка с попеременным подъёмом ног – 3х55сек. (с соблюдением интервалов отдыха).  *Девушки*:  Отжимания от стула-4х20, берпи-4х15, выпады назад с места-6х18, планка с попеременным подъёмом ног-3х29сек. (с соблюдением интервалов отдыха). | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |