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 |
| 20.03.2020 | БУС-2 | 15 | Теория | Информация о дистанционном обучении, теория техники безопасности | 2 |  |
|  | БУС-4 | 15 | Теория | Информация о дистанционном обучении, теория техники безопасности | 3 |  |
|  | БУС-5 | 15 | Теория | Информация о дистанционном обучении, теория техники безопасности | 3 |  |
| 21.03.2020 | БУС-2 | 15 | Практика | Юноши:  Отжимания-6х25, приседания-6х40, обратные отжимания от стула-6х25, скручивание лежа на полу-6х30 (с соблюдением интервалов отдыха).  Девушки:  Отжимания от стула-4х15, приседания-6х25, обратные отжимания от стула-4х12, скручивание лежа на полу-3х10 (с соблюдением интервалов отдыха). | 3 |  |
|  | БУС-4 | 15 | Практика | Юноши:  Отжимания-6х25, приседания-6х40, обратные отжимания от стула-6х25, скручивание лежа на полу-6х30 (с соблюдением интервалов отдыха).  Девушки:  Отжимания от стула-4х15, приседания-6х25, обратные отжимания от стула-4х12, скручивание лежа на полу-3х10 (с соблюдением интервалов отдыха). | 3 |  |
|  | БУС-5 | 15 | Практика | Юноши:  Отжимания-6х25, приседания-6х40, обратные отжимания от стула-6х25, скручивание лежа на полу-6х30 (с соблюдением интервалов отдыха).  Девушки:  Отжимания от стула-4х15, приседания-6х25, обратные отжимания от стула-4х12, скручивание лежа на полу-3х10 (с соблюдением интервалов отдыха). | 3 |  |
| 23.03.2020 | БУС-2 | 15 | Теория | Лекция о соблюдении самоизоляции в период карантина, о соблюдении личной гигиены в период самоизоляции. | 2 |  |
|  | БУС-4 | 15 | Теория | Лекция о соблюдении самоизоляции в период карантина, о соблюдении личной гигиены в период самоизоляции. | 3 |  |
|  | БУС-5 | 15 | Теория | Лекция о соблюдении самоизоляции в период карантина, о соблюдении личной гигиены в период самоизоляции. | 3 |  |
| 25.03.2020 | БУС-2 | 15 | Практика | Юноши:  Отжимания-5х30, приседания-5х50, обратные отжимания от стула-4х35, скручивание лежа на полу-4х35 (с соблюдением интервалов отдыха).  Девушки:  Отжимания от стула-4х17, приседания-6х28, обратные отжимания от стула-4х10, скручивание лежа на полу-3х15 (с соблюдением интервалов отдыха). | 2 |  |
|  | БУС-4 | 15 | Практика | Юноши:  Отжимания-5х30, приседания-5х50, обратные отжимания от стула-4х35, скручивание лежа на полу-4х35 (с соблюдением интервалов отдыха).  Девушки:  Отжимания от стула-4х17, приседания-6х28, обратные отжимания от стула-4х10, скручивание лежа на полу-3х15 (с соблюдением интервалов отдыха). | 3 |  |
|  | БУС-5 | 15 | Практика | Юноши:  Отжимания-5х30, приседания-5х50, обратные отжимания от стула-4х35, скручивание лежа на полу-4х35 (с соблюдением интервалов отдыха).  Девушки:  Отжимания от стула-4х17, приседания-6х28, обратные отжимания от стула-4х10, скручивание лежа на полу-3х15 (с соблюдением интервалов отдыха). | 3 |  |
| 27.03.2020 | БУС-2 | 15 | Теория | Лекция об иммунитете, возможностях его повышения посредством поддержания общей физической подготовки в домашних условиях. Беседа о правильном питании и поддержке иммунитета с помощью овощей, фруктов и орехов | 2 |  |
|  | БУС-4 | 15 | Теория | Лекция об иммунитете, возможностях его повышения посредством поддержания общей физической подготовки в домашних условиях. Беседа о правильном питании и поддержке иммунитета с помощью овощей, фруктов и орехов | 3 |  |
|  | БУС-5 | 15 | Теория | Лекция об иммунитете, возможностях его повышения посредством поддержания общей физической подготовки в домашних условиях. Беседа о правильном питании и поддержке иммунитета с помощью овощей, фруктов и орехов | 3 |  |