Форма 1

Отчет о проделанной работе тренера-преподавателя

Тимофеева Рустама Даулетяровича

МБУ ДО ДЮСШ 6 г. Якутска

отделения пауэрлифтинга

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 07.04.20  | БУС-4 | 9 человек | Теория: Подводящие упражнения по приседанию. Практика: ОРУ, Подводящие упражнения по приседанию, ОФП | Теория: Приседание. Практика: разминка 5 минут, маховые упражнения, приседание на скамейку 15х15, приседание с блином 5х15, отжимание от пола 3х15 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 07.04.20 | БУС-4 | 8 человек | Теория: Подводящие упражнения по приседанию. Практика: ОРУ, Подводящие упражнения по приседанию, ОФП | Теория: Приседание. Практика: разминка 5 минут, маховые упражнения, приседание на скамейку 15х12, приседание с блином 5х12,отжимание от пола 3х12 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 07.04.20 | СОГ | 13 человек | Теория: Подводящие упражнения по приседанию. Практика: ОРУ, Подводящие упражнения по приседанию, ОФП | Теория: Приседание. Практика: разминка 3 минут, маховые упражнения, приседание на скамейку 5х10, приседание с блином 5х10, отжимание от пола 3х10 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут.  |  |
| 09.04.20  | БУС-4 | 9 человек | Теория: Подводящие упражнения по становой тяге. Практика: ОРУ, Подводящие упражнения по становой тяге. ОФП | Теория: становая тяга Практика: разминка 5 минут, маховые упражнения, становая тяга (гиря, бутыли с водой, гантель) 5х15, румынская тяга 5х15,подтягивание 3х8 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 09.04.20 | БУС-4 | 8 человек | Теория: Подводящие упражнения по становой тяге. Практика: ОРУ, Подводящие упражнения по становой тяге. ОФП | Теория: становая тяга Практика: разминка 5 минут, маховые упражнения, становая тяга (гиря, бутыли с водой, гантель) 5х12, румынская тяга 5х12,подтягивание 3х8 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 09.04.20 | СОГ | 14 человек | Теория: Подводящие упражнения по становой тяге. Практика: ОРУ, Подводящие упражнения по становой тяге. ОФП | Теория: становая тяга Практика: разминка 5 минут, маховые упражнения, становая тяга (гиря, бутыли с водой, гантель) 5х10, румынская тяга 5х10,подтягивание 3х8 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут.  |  |
| 10.04.20  | БУС-4 | 9 человек | Подводящие упражнения по приседанию. Практика: ОРУ, Подводящие упражнения по приседанию, ОФП | Теория: Приседание. Практика: разминка 5 минут, маховые упражнения, фронтальное приседание 5х15, двойное приседание и прыжок 5х8, подтягивание 3х10 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 10.04.20 | БУС-4 | 8 человек | Подводящие упражнения по приседанию. Практика: ОРУ, Подводящие упражнения по приседанию, ОФП | Теория: Приседание. Практика: разминка 5 минут, маховые упражнения, фронтальное приседание 5х12, двойное приседание и прыжок 5х8, подтягивание 3х10 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 12.04.20  | БУС-4 | 9 человек | Теория: подводящие упражнения по жиму лежа. Практика: ОРУ, упражнения по жиму лежа, ОФП | Теория: жим лежа. Практика: разминка 5 минут, маховые упражнения, 5х15, жим лежа на полу с весом (гантели, любой вес) 5х12, отжимание от пола 4х15 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 12.04.20  | БУС-4 | 8 человек | Теория: подводящие упражнения по жиму лежа. Практика: ОРУ, упражнения по жиму лежа, ОФП | Теория: жим лежа. Практика: разминка 5 минут, маховые упражнения, 5х12, жим лежа на полу с весом (гантели, любой вес) 5х12, отжимание от пола 4х12  | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 12.04.20 | СОГ | 12 человек | Теория: подводящие упражнения по жиму лежа. Практика: ОРУ, упражнения по жиму лежа, ОФП | Теория: жим лежа. Практика: разминка 5 минут, маховые упражнения, 5х12, жим лежа на полу с весом (гантели, любой вес) 5х12, отжимание от пола 4х12  | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут.  |  |

Форма 1

Отчет о проделанной работе тренера-преподавателя

Тимофеева Рустама Даулетяровича

МБУ ДО ДЮСШ 6 г. Якутска

отделения пауэрлифтинга

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 20.03.20  | БУС-4 | 8 человек | Теория: Приседание. Практика: ОРУ, Приседание, специальные упражнения для приседания | Теория: Приседание. Практика: разминка 3 минут, маховые упражнения, техника выполнения приседаний 8х10, поочередные выпады 3х8 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 20.03.20  | БУС-4 | 6 человек | Теория: Приседание. Практика: ОРУ, Приседание, специальные упражнения для приседания | Теория: Приседание. Практика: разминка 3 минут, маховые упражнения, техника выполнения приседаний 8х10, поочередные выпады 3х8 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 22.03.20  | БУС-4 | 8 человек | Теория: жим лежа. Практика: ОРУ, жим лежа, специальные упражнения для жима лежа | Теория: жим лежа. Практика: разминка 3 минут, маховые упражнения, техника выполнения жима лежа отжимание от скамейки или стула 8х10, отжимание от пола 4х12 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 22.03.20  | БУС-4 | 6 человек | Теория: жим лежа. Практика: ОРУ, жим лежа, специальные упражнения для жима лежа | Теория: жим лежа. Практика: разминка 3 минут, маховые упражнения, техника выполнения жима лежа отжимание от скамейки или стула 8х10 отжимание от пола 4х12 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 22.03.20  | СОГ | 12 человек | Теория: жим лежа. Практика: ОРУ, жим лежа, специальные упражнения для жима лежа | Теория: жим лежа. Практика: разминка 3 минут, маховые упражнения, техника выполнения жима лежа отжимание от скамейки или стула 8х8, отжимание от пола 3х12 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут.  |  |
| 24.03.20  | БУС-4 | 8 человек | Теория: тяга с весом Практика: ОРУ, становая тяга, специальные упражнения для тяги | Теория: становая тяга Практика: разминка 3 минут, маховые упражнения, техника выполнения тяги с весом, тяга с весом 8х12, подтягивание 3х10 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 24.03.20 БУС -4  | БУС-4 | 6 человек | Теория: тяга с весом Практика: ОРУ, становая тяга, специальные упражнения для тяги | Теория: становая тяга Практика: разминка 3 минут, маховые упражнения, техника выполнения тяги с весом, тяга с весом 8х12, подтягивание 3х10 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 24.03.20  | СОГ | 12 человек | Теория: тяга с весом Практика: ОРУ, становая тяга, специальные упражнения для тяги | Теория: становая тяга Практика: разминка 3 минут, маховые упражнения, техника выполнения тяги с весом, тяга с весом 8х12, подтягивание 3х10 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут.  |  |
| 26.03.20  | БУС-4 | 8 человек | Теория: Приседание. Практика: ОРУ, Приседание, специальные упражнения для приседания | Теория: Приседание. Практика: разминка 3 минут, маховые упражнения, техника выполнения приседаний 8х12, поочередные выпады 3х12 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 26.03.20 БУС -4  | БУС-4 | 6 человек | Теория: Приседание. Практика: ОРУ, Приседание, специальные упражнения для приседания | Теория: Приседание. Практика: разминка 3 минут, маховые упражнения, техника выполнения приседаний 8х12, поочередные выпады 3х12 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 26.03.20  | СОГ | 12 человек | Теория: Приседание. Практика: ОРУ, Приседание, специальные упражнения для приседания | Теория: Приседание. Практика: разминка 3 минут, маховые упражнения, техника выполнения приседаний 8х10, поочередные выпады 3х10 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут.  |  |
| 27.03.20  | БУС-4 | 8 человек | Теория: жим лежа. Практика: ОРУ, жим лежа, специальные упражнения для жима лежа | Теория: жим лежа. Практика: разминка 3 минут, маховые упражнения, техника выполнения жима лежа отжимание от скамейки или стула 8х12, отжимание от пола 3х12 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 27.03.20  | БУС-4 | 6 человек | Теория: жим лежа. Практика: ОРУ, жим лежа, специальные упражнения для жима лежа | Теория: жим лежа. Практика: разминка 3 минут, маховые упражнения, техника выполнения жима лежа отжимание от скамейки или стула 8х12 отжимание от пола 3х12 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |