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 |
| 06.04.2020 | БУС-2 | 15 | Теория | Теория выполнения приседания со штангой, жима лёжа со штангой, становой тяги | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
|  | БУС-4 | 15 | Теория | Теория выполнения приседания со штангой, жима лёжа со штангой, становой тяги | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
|  | БУС-5 | 15 | Теория | Теория выполнения приседания со штангой, жима лёжа со штангой, становой тяги | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
| 08.04.2020 | БУС-2 | 15 | Практика | Юноши:  Отжимания в статике-4х10 (по 5 сек. задержка на каждом повторе), приседания-5х50, обратные отжимания от стула-5х30, скручивание лежа на полу-5х38 (с соблюдением интервалов отдыха).  Девушки:  Отжимания от стула-4х17, приседания в статике-4х10 (по 6 сек. задержка на каждом повторе), обратные отжимания от стула-4х13, скручивание лежа на полу-3х13 (с соблюдением интервалов отдыха). | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
|  | БУС-4 | 15 | Практика | Юноши:  Отжимания в статике-4х10 (по 5 сек. задержка на каждом повторе), приседания-5х50, обратные отжимания от стула-5х30, скручивание лежа на полу-5х38 (с соблюдением интервалов отдыха).  Девушки:  Отжимания от стула-4х17, приседания в статике-4х10 (по 6 сек. задержка на каждом повторе), обратные отжимания от стула-4х13, скручивание лежа на полу-3х13 (с соблюдением интервалов отдыха). | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
|  | БУС-5 | 15 | Практика | Юноши:  Отжимания в статике-4х10 (по 5 сек. задержка на каждом повторе), приседания-5х50, обратные отжимания от стула-5х30, скручивание лежа на полу-5х38 (с соблюдением интервалов отдыха).  Девушки:  Отжимания от стула-4х17, приседания в статике-4х10 (по 6 сек. задержка на каждом повторе), обратные отжимания от стула-4х13, скручивание лежа на полу-3х13 (с соблюдением интервалов отдыха). | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
| 10.04.2020 | БУС-2 | 15 | Практика | Юноши:  Отжимания в статике-4х13 (по 5 сек. задержка на каждом повторе), приседания-4х60, обратные отжимания от стула-4х33, скручивание лежа на полу-4х40 (с соблюдением интервалов отдыха).  Девушки:  Отжимания от стула-4х18, приседания в статике-4х11 (по 6 сек. задержка на каждом повторе), обратные отжимания от стула-4х13, скручивание лежа на полу-3х15 (с соблюдением интервалов отдыха). | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
|  | БУС-4 | 15 | Практика | Юноши:  Отжимания в статике-4х13 (по 5 сек. задержка на каждом повторе), приседания-4х60, обратные отжимания от стула-4х33, скручивание лежа на полу-4х40 (с соблюдением интервалов отдыха).  Девушки:  Отжимания от стула-4х18, приседания в статике-4х11 (по 6 сек. задержка на каждом повторе), обратные отжимания от стула-4х13, скручивание лежа на полу-3х15 (с соблюдением интервалов отдыха). | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
|  | БУС-5 | 15 | Практика | Юноши:  Отжимания в статике-4х13 (по 5 сек. задержка на каждом повторе), приседания-4х60, обратные отжимания от стула-4х33, скручивание лежа на полу-4х40 (с соблюдением интервалов отдыха).  Девушки:  Отжимания от стула-4х18, приседания в статике-4х11 (по 6 сек. задержка на каждом повторе), обратные отжимания от стула-4х13, скручивание лежа на полу-3х15 (с соблюдением интервалов отдыха). | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
| 11.04.2020 | БУС-2 | 15 | Практика | Юноши:  Отжимания в статике-4х14 (по 5 сек. задержка на каждом повторе), присед в негативе-5х20, обратные отжимания от стула-4х35, скручивание лежа на полу-4х40 (с соблюдением интервалов отдыха).  Девушки:  Отжимания от стула-4х18, приседания в статике-4х13 (по 6 сек. задержка на каждом повторе), обратные отжимания от стула-4х13, скручивание лежа на полу-3х17 (с соблюдением интервалов отдыха). | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
|  | БУС-4 | 15 | Практика | Юноши:  Отжимания в статике-4х14 (по 5 сек. задержка на каждом повторе), присед в негативе-5х20, обратные отжимания от стула-4х35, скручивание лежа на полу-4х40 (с соблюдением интервалов отдыха).  Девушки:  Отжимания от стула-4х18, приседания в статике-4х13 (по 6 сек. задержка на каждом повторе), обратные отжимания от стула-4х13, скручивание лежа на полу-3х17 (с соблюдением интервалов отдыха). | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |
|  | БУС-5 | 15 | Практика | Юноши:  Отжимания в статике-4х14 (по 5 сек. задержка на каждом повторе), присед в негативе-5х20, обратные отжимания от стула-4х35, скручивание лежа на полу-4х40 (с соблюдением интервалов отдыха).  Девушки:  Отжимания от стула-4х18, приседания в статике-4х13 (по 6 сек. задержка на каждом повторе), обратные отжимания от стула-4х13, скручивание лежа на полу-3х17 (с соблюдением интервалов отдыха). | 45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв,  45 м,  15 перерыв |  |