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 |
| 14.04.20  | БУС-4 | 8 человек | Теория: Приседание. Практика: ОРУ, Приседание, маховые упражнения. Приседание. СПФ, ОФП | Теория: Приседание. Практика: разминка 10 минут, маховые упражнения 10 минут, СПФ(специальная физическая подготовка). Приседание с паузой. (10 сек.-5 подхода 10 повторов)ОФП: отжимание от пола 3х25, растяжка + вис | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 14.04.20  | БУС-4 | 9 человек | Теория: Приседание. Практика: ОРУ, Приседание, маховые упражнения. Приседание. СПФ, ОФП | Теория: Приседание. Практика: разминка 10 минут, маховые упражнения 10 минут, СПФ(специальная физическая подготовка). Приседание с паузой. (10 сек.-5 подхода 10 повторов)ОФП: отжимание от пола 3х15, растяжка + вис | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 14.04.2020 | СОГ | 12 человек | Теория: Приседание. Практика: ОРУ, Приседание, маховые упражнения. Приседание. СПФ, ОФП | Теория: Приседание. Практика: разминка 10 минут, маховые упражнения 10 минут, СПФ(специальная физическая подготовка). Приседание с паузой. (10 сек.-4 подхода 12 повторов)ОФП: отжимание от пола 3х12, растяжка + вис | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут |  |
| 16.04.20  | БУС-4 | 9 человек | Теория: Становая тяга с весом. Практика: ОРУ, маховые упражнения становая тяга с весом СПФ | Теория: Становая тяга с весом Практика: разминка 15 минут, маховые упражнения 10 минут , становая тяга (гиря, бутыли с водой, гантель) 5х15, румынская тяга 5х15, СПФ(специальная физическая подготовка):тяга с паузой 5 по 12, тяга в негатив 5 по 12 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 16.04.20 | БУС-4 | 10 человек | Теория: Становая тяга с весом. Практика: ОРУ, маховые упражнения становая тяга с весом СПФ | Теория: Становая тяга с весом Практика: разминка 15 минут, маховые упражнения 10 минут , становая тяга (гиря, бутыли с водой, гантель) 5х15, румынская тяга 5х15, СПФ(специальная физическая подготовка):тяга с паузой 5 по 12, тяга в негатив 5 по 12 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 16.04.20 | СОГ | 13 человек | Теория:Становая тяга с весом. Практика: ОРУ, маховые упражнения становая тяга с весом СПФ | Теория: Становая тяга с весом Практика: разминка 15 минут, маховые упражнения 10 минут , становая тяга (гиря, бутыли с водой, гантель) 5х12, румынская тяга 5х12, СПФ(специальная физическая подготовка):тяга с паузой 5 по 12, тяга в негатив 5 по 12 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут.  |  |
| 17.04.20  | БУС-4 | 9 человек | Теория: Подводящие упражнения по приседанию. Практика: ОРУ, маховые упражнения, Подводящие упражнения по приседанию, ОФП | Теория: Приседание. Практика: разминка 5 минут, маховые упражнения, фронтальное приседание на скамейку 5х15, двойное приседание и прыжок 5х8, СФП (специальная физическая подготовка):Приседание с паузой (10 сек.) 5 по 10, подтягивание в негатив 5 по 10 Подтягивание 3х10 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 17.04.20  | БУС-4 | 10 человек | Теория: Подводящие упражнения по приседанию. Практика: ОРУ, маховые упражнения, Подводящие упражнения по приседанию, ОФП | Теория: Приседание. Практика: разминка 5 минут, маховые упражнения, фронтальное приседание на скамейку 5х15, двойное приседание и прыжок 5х8, СФП (специальная физическая подготовка):Приседание с паузой (10 сек.) 5 по 10, подтягивание в негатив 5 по 10 Подтягивание 3х10 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 17 .04.20  | СОГ | 12 человек | Теория: жим лежа. Практика: ОРУ, жим лежа, подводящие упражнения по приседанию, СПФ,ОФП | Теория: Приседание. Практика: разминка 5 минут, маховые упражнения, фронтальное приседание 5х15, двойное приседание и прыжок 5х8, СФП (специальная физическая подготовка):Приседание с паузой (10 сек.) 5 по 10, подтягивание в негатив 5 по 10 Подтягивание 3х10 | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут.  |  |
| 19.04.20  | БУС-4 | 9 человек | Теория: жим лежа. Практика: ОРУ, жим лежа, специальные упражнения для жима лежа,ОФП | Теория: жим лежа. Практика: разминка 10 минут, маховые упражнения 10 минут, жим лежа на полу с весом (гантели, любой вес) 5х12СФП (специальная физическая подготовка):Жим лежа с паузой (10 сек.) 5 по 10, жим лежа в негативе, ударный метод жима Отжимание от пола 4 по 15  | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 19.04.20  | БУС-4 | 10 человек | Теория: жим лежа. Практика: ОРУ, жим лежа, специальные упражнения для жима лежа,ОФП | Теория: жим лежа. Практика: разминка 10 минут, маховые упражнения 10 минут, жим лежа на полу с весом (гантели, любой вес) 5х12СФП (специальная физическая подготовка):Жим лежа с паузой (10 сек.) 5 по 10, жим лежа в негативе, ударный метод жима Отжимание от пола 4 по 15  | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут. 45 минут, 15 минут |  |
| 19.04.20  | СОГ | 13 человек | Теория: жим лежа. Практика: ОРУ, жим лежа, специальные упражнения для жима лежа,ОФП | Теория: жим лежа. Практика: разминка 10 минут, маховые упражнения 10 минут, жим лежа на полу с весом (гантели, любой вес) 5х12СФП (специальная физическая подготовка):Жим лежа с паузой 4 по 15, жим лежа в негативе, ударный метод жима Отжимание от пола 4 по 15  | 45 минут, 15 минут перерыв. 45 минут, 15 минут.  |  |