Форма 1

Отчет о проделанной работе

тренера-преподавателя Румянцева Семена Степановича

МБУ ДО ДЮСШ № 6 г. Якутска

отделения Пауэрлифтинга

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во  участ-в | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 21.03.20г | БУС-2 | 8 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  Жим лежа  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание 10х10,  Отжимание от скамеек – 10х10,  Подьем туловища лежа 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 22.03.20г | БУС-2 | 8 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Гибкость моста в жиме лежа  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, мостик с упора рук – 5х5, мостик со стенки до пола и обратно 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 24.03.20г | БУС-2 | 8 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Приседание  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х10,  Приседания у стенки – 10х10,  Подьем туловища лежа 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 26.03.20г | БУС-2 | 8 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Тяга сумо  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х10,  Выпады – 10х10,  Наклоны на прямых ногах 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 21.03.20г | БУС-4 | 10 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  Жим лежа  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 10х20,  отжимания узкая постановка рук - 10х20,  Отжимание от скамеек – 10х20,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |  |  |  |
| 22.03.20г | БУС-4 | 9 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Гибкость моста в жиме лежа  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, мостик с упора рук – 8х5, мостик со стенки до пола и обратно 8х5, мостик с пола 8х5,  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 24.03.20г | БУС-4 | 11 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Приседание  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 10х10, Приседания узкая постановка ног 10х15  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 26.03.20г | БУС-4 | 11 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Тяга сумо  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 10х20,  Наклоны на прямых ногах 5х20, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 21.03.20г | БУС-5 | 13 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  Жим лежа  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 10х20,  отжимания средняя постановка рук ноги на скамье - 10х20,  Отжимание от скамеек – 10х20,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 22.03.20г | БУС-5 | 11 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Гибкость моста в жиме лежа  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, мостик с упора рук – 8х5, мостик со стенки до пола и обратно 8х5, мостик с пола 8х5,  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 24.03.20г | БУС-5 | 13 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Приседание  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 10х10, Приседания узкая постановка ног 10х15,  Выпрямление ног с положения колен 10х15  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 26.03.20г | БУС-5 | 10 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Тяга сумо  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 10х20,  Наклоны на прямых ногах 5х20, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |