Форма 1

Отчет о проделанной работе

тренера-преподавателя отделения пауэрлифтинг за сентябрь – октябрь 2020 г.

Румянцева Семена Степановича

МБУ ДО ДЮСШ № 6 г. Якутска

**1-6 сентября 2020 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во участ-в | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 01.09.20г | БУС-2 | 4 | Теория: ТБЖим лежаПрактика:Разминка, Отжимание. | Техника безопасности на занятиях в домашних условияхТеория:Жим лежаПрактика:Разминка- 5 минут, Отжимание 15х7,Подьем туловища лежа 6х8  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 03.09.20г | БУС-2 |  5 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ. | Теория:РастяжкаПрактика:Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5. | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 05.09.20г | БУС-2 |  3 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:ПриседаниеПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х15,Подьем туловища лежа 5х10  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 01.09.20г | БУС-3 | 11 | Теория: ТБЖим лежаПрактика:Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Техника безопасности на занятиях в домашних условияхТеория:Жим лежаПрактика:Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,отжимания узкая постановка рук - 12х15,Отжимание от скамеек – 12х15,Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |  |  |  |
| 03.09.20г | БУС-3 | 12 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:РастяжкиПрактика:Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 05.09.20г | БУС-3 | 11 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:ПриседаниеПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 06.09.20г | БУС-3 | 10 | Теория: Становая тягаПрактика:Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:Тяга сумоПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,Выпады – 12х18,Наклоны на прямых ногах 5х15, 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.. |  |
| 01.09.20г | БУС-5 | 12 | Теория: ТБЖим лежаПрактика:Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Техника безопасности на занятиях в домашних условияхТеория:Жим лежаПрактика:Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,отжимания узкая постановка рук - 12х15,Отжимание от скамеек – 12х15,Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 03.09.20г | БУС-5 | 13 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:РастяжкиПрактика:Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 05.09.20г | БУС-5 | 12 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:ПриседаниеПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 06.09.20г | БУС-5 | 11 | Теория: Становая тягаПрактика:Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:Тяга сумоПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,Выпады – 12х18,Наклоны на прямых ногах 5х15, 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.. |  |

**8-13 сентября 2020 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во участ-в | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 08.09.20г | БУС-2 | 3 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание | Теория:Жим узким хватомПрактика:Разминка- 5 минут, Отжимание 15х7,Подьем туловища лежа 6х8  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 10.09.20г | БУС-2 | 4 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:Гибкость плечевого суставаПрактика:Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 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. |  |
| 12.09.20г | БУС-1 | 8 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания | Теория:Работа мышц ногПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания на стул на технику – 10х10,Подьем туловища лежа 5х10  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 08.09.20г | БУС-3 | 10 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:Жим узким хватомПрактика:Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,отжимания узкая постановка рук - 12х15,Отжимание от скамеек – 12х15,Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |  |  |  |
| 10.09.20г | БУС-3 | 9 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:Гибкость плечевого суставаПрактика:Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 12.09.20г | БУС-3 | 11 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:Работа ногПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 13.09.20г | БУС-3 | 10 | Теория: Становая тягаПрактика:Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:Сила хватаПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,Выпады – 12х18,Наклоны на прямых ногах 5х15, 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.. |  |
| 08.09.20г | БУС-5 | 11 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:Жим узким хватомПрактика:Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,отжимания узкая постановка рук - 12х15,Отжимание от скамеек – 12х15,Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 10.09.20г | БУС-5 | 10 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:Гибкость плечевого суставаПрактика:Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 12.09.20г | БУС-5 | 13 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:Работа ногПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 13.09.20г | БУС-5 | 9 | Теория: Становая тягаПрактика:Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:Сила хватаПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,Выпады – 12х18,Наклоны на прямых ногах 5х15, 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.. |  |

**15-20 сентября 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во участ-в | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 15.09.20г | БУС-2 | 3 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание. | Теория:Разница хватовПрактика: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. |  |
| 17.09.20г | БУС-2 | 3 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ. | Теория:Гибкость тазобедренного суставаПрактика: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. |  |
| 19.09.20г | БУС-2 | 3 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания | Теория:Положение ногПрактика: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. |  |
| 15.09.20г | БУС-3 | 9 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:Разница хватовПрактика: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. |  |  |  |  |
| 17.09.20г | БУС-3 | 8 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:Гибкость тазобедренного суставаПрактика: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. |  |
| 19.09.20г | БУС-3 | 10 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:Положение ногПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,Приседания у стенки – 10х10, Приседания узкая постановка ног 10х15Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 20.09.20г | БУС-3 | 9 | Теория: Становая тягаПрактика:Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:Хват в замокПрактика: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.. |  |
| 15.09.20г | БУС-5 | 11 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:Разница хватовПрактика: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. |  |
| 17.09.20г | БУС-5 | 10 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:Гибкость тазобедренного суставаПрактика: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. |  |
| 19.09.20г | БУС-5 | 10 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:Положение ногПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,Приседания у стенки – 10х10, Приседания узкая постановка ног 10х15,Выпрямление ног с положения колен 10х15Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 20.09.20г | БУС-5 | 9 | Теория: Становая тягаПрактика:Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:Хват в замокПрактика: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.. |  |

**22-27 сентября 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во участ-в | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 22.09.20г | БУС-2 | 2 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание. | Теория:Жим лежаПрактика:Разминка- 5 минут, Отжимание 15х7,Отжимание от скамеек – 12х8,Подьем туловища лежа 6х8  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 24.09.20г | БУС-2 | 4 | Теория: Становая тягаПрактика:Разминка, Приседания с широкой постановкой ног | Теория:Углы для становой тягиПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног с вытянутыми руками - 10х10,Выпады – 10х10,Наклоны на прямых ногах 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 26.09.20г | БУС-2 | 3 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания | Теория:Фронтальные приседанияПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х15,Приседания на стул на технику – 10х10,Подьем туловища лежа 5х10  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 22.09.20г | БУС-3 | 11 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:Жим лежаПрактика:Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,отжимания узкая постановка рук - 12х15,Отжимание от скамеек – 12х15,Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |  |  |  |
| 24.09.20г | БУС-3 | 10 | Теория: Становая тягаПрактика:Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания.. | Теория:Углы для становой тягиПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,Выпады – 12х18,Наклоны на прямых ногах 5х15, 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. |  |
| 26.09.20г | БУС-3 | 8 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:Фронтальные приседанияПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 27.09.20г | БУС-3 | 9 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки | Теория:Гибкость связочного аппаратаПрактика:Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 22.09.20г | БУС-5 | 10 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:лежаПрактика:Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,отжимания узкая постановка рук - 12х15,Отжимание от скамеек – 12х15,Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 24.09.20г | БУС-5 | 12 | Становая тягаПрактика:Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:Углы для становой тягиПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,Выпады – 12х18,Наклоны на прямых ногах 5х15, 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. |  |
| 26.09.20г | БУС-5 | 11 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:Фронтальные приседанияПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 27.09.20г | БУС-5 | 8 | Теория: Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:Гибкость связочного аппаратаПрактика:Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |

**29 сентября – 4 октября 2020 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во участ-в | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 29.09.20г | БУС-2 | 3 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание,. | Теория:Жим с резинойПрактика: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. |  |
| 1.10.20г | БУС-2 | 3 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ. | Теория:СвязкиПрактика: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. |  |
| 3.10.20г | БУС-2 | 2 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания | Теория:ПолуприседанияПрактика: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. |  |
| 29.09.20г | БУС-3 | 8 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:Жим с резинойПрактика: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. |  |  |  |  |
| 1.10.20г | БУС-3 | 9 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:СвязкиПрактика: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. |  |
| 3.10.20г | БУС-3 | 7 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:ПолуприседанияПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,Приседания у стенки – 10х10, Приседания узкая постановка ног 10х15Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 4.10.20г | БУС-3 | 9 | Теория: Становая тягаПрактика:Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:Как лучше тянуть?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.. |  |
| 29.09.20г | БУС-5 | 9 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:Жим с резинойПрактика: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. |  |
| 1.10.20г | БУС-5 | 10 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:СвязкиПрактика: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. |  |
| 3.10.20г | БУС-5 | 9 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:ПолуприседаниеПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,Приседания у стенки – 10х10, Приседания узкая постановка ног 10х15,Выпрямление ног с положения колен 10х15Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 4.10.20г | БУС-5 | 8 | Теория: Становая тягаПрактика:Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:Как лучше тянуть?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.. |  |

**6-11 октября 2020 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во участ-в | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 6.10.20г | БУС-2 | 3 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание. | Теория:Мышцы стабилизаторыПрактика:Разминка- 5 минут, Отжимание 15х7,Отжимание от скамеек – 12х8,Подьем туловища лежа 6х8  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 8.10.20г | БУС-2 | 2 | Теория: Становая тягаПрактика:Разминка, Приседания с широкой постановкой ног. | Теория:Взрывные силаПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног с вытянутыми руками - 10х10,Выпады – 10х10,Наклоны на прямых ногах 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 10.10.20г | БУС-2 | 3 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания. | Теория:Упражнения на прохождение мертвой зоны Практика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х15,Приседания на стул на технику – 10х10,Подьем туловища лежа 5х10  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 6.10.20г | БУС-3 | 6 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:Мышцы стабилизаторыПрактика:Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,отжимания узкая постановка рук - 12х15,Отжимание от скамеек – 12х15,Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |  |  |  |
| 8.10.20г | БУС-3 | 8 | Теория: Становая тягаПрактика:Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания.. | Теория:Взрывная сила Практика:Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,Выпады – 12х18,Наклоны на прямых ногах 5х15, 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. |  |
| 10.10.20г | БУС-3 | 9 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:Упражнения для прохождения мертвой зоныПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 11.10.20г | БУС-3 | 9 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки | Теория:Упражнения на растяжениеПрактика:Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 6.10.20г | БУС-5 | 10 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:Мышцы стабилизаторыПрактика:Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,отжимания узкая постановка рук - 12х15,Отжимание от скамеек – 12х15,Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 8.10.20г | БУС-5 | 11 | Становая тягаПрактика:Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:Взрывные силаПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,Выпады – 12х18,Наклоны на прямых ногах 5х15, 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. |  |
| 10.10.20г | БУС-5 | 10 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:Упражнения для прохождения мертвой зоныПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 11.10.20г | БУС-5 | 9 | Теория: Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:Упражнения на растяжениеПрактика:Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |

**13-18 октября 2020 г**.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во участ-в | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 13.10.20г | БУС-2 | 4 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание. | Теория:Жим лежаПрактика:Разминка- 5 минут, Отжимание 15х7,Подьем туловища лежа 6х8  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 15.10.20г | БУС-2 |  3 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ. | Теория:РастяжкаПрактика:Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5. | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 17.10.20г | БУС-2 |  3 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:ПриседаниеПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х15,Подьем туловища лежа 5х10  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 13.10.20г | БУС-3 | 11 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:Жим лежаПрактика:Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,отжимания узкая постановка рук - 12х15,Отжимание от скамеек – 12х15,Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |  |  |  |
| 15.10.20г | БУС-3 | 12 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:РастяжкиПрактика:Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 17.10.20г | БУС-3 | 11 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:ПриседаниеПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 18.10.20г | БУС-3 | 10 | Теория: Становая тягаПрактика:Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:Тяга сумоПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,Выпады – 12х18,Наклоны на прямых ногах 5х15, 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.. |  |
| 13.10.20г | БУС-5 | 12 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:Жим лежаПрактика:Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,отжимания узкая постановка рук - 12х15,Отжимание от скамеек – 12х15,Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 15.10.20г | БУС-5 | 13 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:РастяжкиПрактика:Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 17.10.20г | БУС-5 | 12 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:ПриседаниеПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 18.10.20г | БУС-5 | 11 | Теория: Становая тягаПрактика:Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:Тяга сумоПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,Выпады – 12х18,Наклоны на прямых ногах 5х15, 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.. |  |

**20-25 октября 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во участ-в | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 20.10.20г | БУС-2 | 4 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание. | Теория:Жим лежаПрактика:Разминка- 5 минут, Отжимание 15х7,Подьем туловища лежа 6х8  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 22.10.20г | БУС-2 |  5 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ. | Теория:РастяжкаПрактика:Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5. | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 24.10.20г | БУС-2 |  3 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:ПриседаниеПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х15,Подьем туловища лежа 5х10  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 20.10.20г | БУС-3 | 11 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:Жим лежаПрактика:Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,отжимания узкая постановка рук - 12х15,Отжимание от скамеек – 12х15,Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |  |  |  |
| 22.10.20г | БУС-3 | 12 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:РастяжкиПрактика:Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 24.10.20г | БУС-3 | 11 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:ПриседаниеПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 25.10.20г | БУС-3 | 10 | Теория: Становая тягаПрактика:Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:Тяга сумоПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,Выпады – 12х18,Наклоны на прямых ногах 5х15, 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.. |  |
| 20.10.20г | БУС-5 | 12 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:Жим лежаПрактика:Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,отжимания узкая постановка рук - 12х15,Отжимание от скамеек – 12х15,Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 22.10.20г | БУС-5 | 13 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:РастяжкиПрактика:Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 24.10.20г | БУС-5 | 12 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:ПриседаниеПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 25.10.20г | БУС-5 | 11 | Теория: Становая тягаПрактика:Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:Тяга сумоПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,Выпады – 12х18,Наклоны на прямых ногах 5х15, 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.. |  |

**27 октября – 1 ноября 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во участ-в | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
|  27.10.20г | БУС-2 | 3 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание | Теория:Жим узким хватомПрактика:Разминка- 5 минут, Отжимание 15х7,Подьем туловища лежа 6х8  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 29.10.20г | БУС-2 | 4 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:Гибкость плечевого суставаПрактика:Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 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. |  |
| 31.10.20г | БУС-2 | 8 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания | Теория:Работа мышц ногПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания на стул на технику – 10х10,Подьем туловища лежа 5х10  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 27.10.20г | БУС-3 | 10 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:Жим узким хватомПрактика:Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,отжимания узкая постановка рук - 12х15,Отжимание от скамеек – 12х15,Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |  |  |  |
| 29.10.20г | БУС-3 | 9 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:Гибкость плечевого суставаПрактика:Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 31.10.20г | БУС-3 | 11 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:Работа ногПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 1.11.20г | БУС-3 | 10 | Теория: Становая тягаПрактика:Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:Сила хватаПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,Выпады – 12х18,Наклоны на прямых ногах 5х15, 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.. |  |
| 27.10.20г | БУС-5 | 11 | Теория: Жим лежаПрактика:Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:Жим узким хватомПрактика:Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,отжимания узкая постановка рук - 12х15,Отжимание от скамеек – 12х15,Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 29.10.20г | БУС-5 | 10 | Теория: Гибкость в пауэрлифтингеПрактика:Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:Гибкость плечевого суставаПрактика:Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 31.10.20г | БУС-5 | 13 | Теория: ПриседаниеПрактика:Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:Работа ногПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20Подьем туловища лежа 5х20  | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 1.11.20г | БУС-5 | 9 | Теория: Становая тягаПрактика:Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:Сила хватаПрактика:Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,Выпады – 12х18,Наклоны на прямых ногах 5х15, 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.. |  |