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 |  |