

Отчет о проделанной работе тренера-преподавателя Рыхта Е.А. с группами СОГ-6(1) и СОГ-6(2)

Задания на понедельник 13 апреля			
№	Задания	Рекомендации	Кол-во раз
1.	Разминка	<i>все задания ОФП и подкачки с носочками в стопах</i>	30 раз
2.	Стопы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ все задания на подъемах, ✓ задания с резиной для стоп ✓ <u>тренажер для стопы</u> ✓ собирать карандаши пальцами ✓ подъем на полупальцы и фиксация ✓ релеве на полупальцы на возвышенности на 2 ногах и одной с фиксацией в нижней точке 	20 раз (20 счетов) 10 раз (10 счетов) 10 раз (10 счетов)
3.	Растяжка	<i>правая, левая, поперечный (пр. и лев), заднее бедро с релеве на полупальцы</i>	4 минуты на каждую ногу
4.	Махи	<i>во все стороны: вперед (удержание без руки), в сторону (удержание без руки), назад (прямая, кольцо, складка) арабеск в конце</i>	10 раз (10 счетов)
5.	Отработка элементов	<ul style="list-style-type: none"> ✓ равновесия все <u>на подушке(балансировочной)</u> без полупальцев ✓ повороты ✓ найти и выучить новый элемент которого нет в упражнении без предмета попробовать сделать на правую и леву ноги, снять видео (прислать тренеру) 	20 раз по 20 счетов 20 раз(каждый)
6.	Скакалка	<ul style="list-style-type: none"> ✓ прыжки: вперед, назад, скрестные, двойные ✓ “проводка” для плеч 	30 раз 30 раз
7.	Упражнение без предмета	<ul style="list-style-type: none"> ✓ танцевальные дорожки ✓ упражнение без предмета (повторить под музыку) ✓ выполнить упражнение без предмета в другую сторону и на не любимую ногу (зеркально) 	10 раз каждая 3 раза 3 раза
8.	Заминка	<i>все задания исполнять медленно, без резких движений</i>	20 счетов каждое задание
9.	Творческое задание	<ul style="list-style-type: none"> ✓ просмотр фильма “Победитель получает все!” ✓ посмотреть презентацию “Элементы художественной гимнастики.Прыжки” ответить на вопросы и прислать тренеру 	
10.	Дополнительные задания	<ul style="list-style-type: none"> ✓ записать в дневник свой вес ✓ вести пищевой дневник 	
11.	Дополнительные задания на координацию	<ul style="list-style-type: none"> ✓ отбивы теннисными мячиками одной рукой, двумя, одновременно и поочередно ✓ жонглирование теннисными мячиками правой и левой рукой ✓ скоординировать одной рукой отбив другой передачу теннисных мячиков ✓ <u>баланс теннисного мячика на кисти, стопе, на двух кистях, в двух руках и стопе одновременно</u> 	

Отчет от проделанной работе за 13 апреля:

1.Задание выполнили 15 человек

2.Фильм просмотрели 9 человек

3.Ответы по презентации дали 14 человек



Арсланова Динара



Арсланова Динара



Отмахова Ася



Отмахова Ася



Смирнова Софья



Смирнова Софья



Тренер объясняет, как
начать элемент



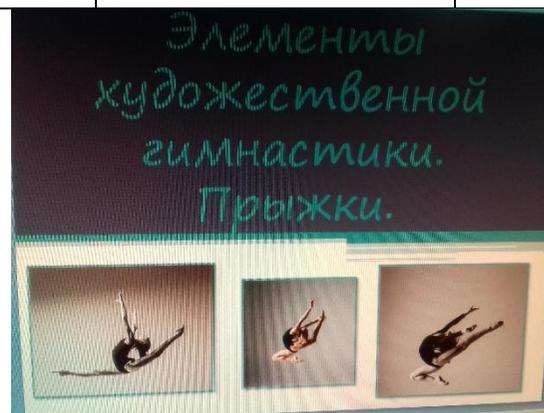
Таныгина Кира



Таныгина Кира



Шустова Ксюша



Презентация

Задания на вторник 14 апреля

№	Задания	Рекомендации	Кол-во раз
1.	Разминка	все задания ОФП и подкачки с носочками в стопах	30 раз
2.	Стопы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ все задания на подъемах, ✓ резина ✓ тренажер для стопы ✓ собирать карандаши пальцами ✓ подъем на полупальцы и фиксация ✓ релеве на полупальцы на возвышенности на 2 ногах и одной с фиксацией в нижней точке 	20 раз (20 счетов) 10 раз (10 счетов) 10 раз (10 счетов)
3.	Растяжка	правая, левая, поперечный (пр. и лев), заднее бедро с релеве на полупальцы	4 минуты на каждую ногу
4.	Махи	во все стороны: вперед (удержание без руки), в сторону (удержание без руки), назад (прямая, кольцо, складка) арабеск в конце	10 раз (10 счетов)
5.	Отработка элементов	<ul style="list-style-type: none"> ✓ равновесия все на подушке(балансирующей) без полупальцев ✓ повороты 	20 раз по 20 счетов 20 раз(каждый)
6.	Скакалка	<ul style="list-style-type: none"> ✓ прыжки: вперед, назад, скрестные, двойные ✓ “проводка” для плеч 	30 раз 30 раз
7.	Упражнение со скакалкой	<p style="text-align: center;"><u>Следить за исполнением только прямыми руками!!!</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ вращения скакалкой во всех плоскостях (боковая, лицевая, “восьмерка” одной рукой над второй, “восьмерка” двумя руками – вперед и назад ✓ “подхлест” ✓ “винтик” через кисть ✓ танцевальные дорожки ✓ мастерства не требующие высоких бросков ✓ элементы из упражнения со скакалкой (работа предметом на элементе) 	20 раз 20 раз 20 раз 10 раз 20 раз 10 раз
8.	Заминка	все задания исполнять медленно, без резких движений	20 счетов каждое задание
9.	Творческое задание	<ul style="list-style-type: none"> ✓ просмотр фильма “Женичины и спорт” про Катерину Галкину ✓ посмотреть презентацию “Акробатика, как часть тренировочного процесса” и ответить на вопросы (ответы прислать тренеру) 	
10.	Дополнительное задание	✓ вести дневник весового и пищевого контроля	

Задания на среду 15 апреля

№	Задания	Рекомендации	Кол-во раз
1.	Разминка	все задания ОФП и подкачки с носочками в стопах	30 раз
2.	Стопы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ все задания на подъемах, ✓ резина ✓ тренажер для стопы ✓ собирать карандаши пальцами ✓ подъем на полупальцы и фиксация ✓ релеве на полупальцы на возвышенности на 2 ногах и одной с фиксацией в нижней точке 	<p>20 раз (20 счетов)</p> <p>10 раз (10 счетов)</p> <p>10 раз (10 счетов)</p>
3.	Растяжка	правая, левая, поперечный (пр. и лев), заднее бедро с релеве на полупальцы	4 минуты на каждую ногу
4.	Махи	во все стороны: вперед (удержание без руки), в сторону (удержание без руки), назад (прямая, кольцо, складка) арабск в конце	10 раз (10 счетов)
5.	Отработка элементов	<ul style="list-style-type: none"> ✓ равновесия все на подушке(балансировочной)без полупальцев ✓ повороты 	20 раз по 20счетов 20 раз(каждый)
6.	Скакалка	<ul style="list-style-type: none"> ✓ прыжки: вперед, назад, скрестные, двойные ✓ “проводка” для плеч 	30 раз 30 раз
7.	Упражнение с обручем	<p style="text-align: center;"><u>Следить за исполнением только прямыми руками!!!</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ вращения на кисти во всех плоскостях (лицевая, боковая, над головой, “восьмерка”, над рукой-правой и левой), на локте, со сменой – локоть кисть ✓ “вертушка” ✓ переброска маленькая подряд не выше головы (вперед, назад) ✓ элементы из упражнения (работа предмета на элементе) ✓ мастерства из упражнения не требующие высоких бросков ✓ танцевальные дорожки из упражнения 	<p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 счетов</p> <p>20 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>
8.	Заминка	все задания исполнять медленно, без резких движений	20 счетов каждое задание
9.	Творческое задание	<ul style="list-style-type: none"> ✓ просмотр фильма “Ирина” про тренера Ирину Виннер ✓ просмотреть презентацию “История возникновения предметов в художественной гимнастике” и ответить на 5 вопросов (ответы прислать тренеру в видео, фото или печатном варианте) 	
10.	Дополнительное задание	<ul style="list-style-type: none"> ✓ вести дневник пищевого и весового контроля 	

Отчет от проделанной работе за 15 апреля:

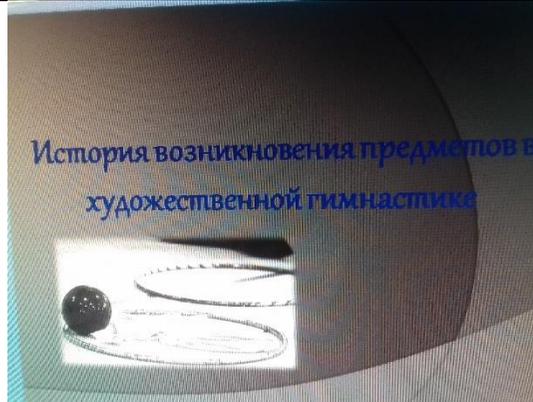
1.Задания выполнили 16 человек

2.Фильм посмотрели 8 человек

3.Ответили на презентацию 16 человек



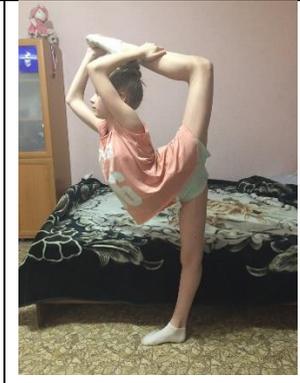
Матвеева Алла



Презентация



Отмахова Ася



Халитова Дарина



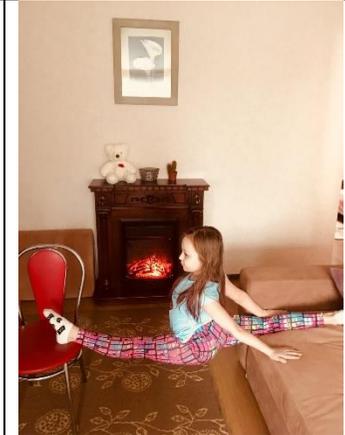
Показ тренером одного из заданий



Мочалова Саша



Солодкова Аня



Ларионова Алена

Задания на четверг 16 апреля

№	Задания	Рекомендации	Кол-во раз
1.	Разминка	все задания ОФП и подкачки с носочками в стопах	30 раз
2.	Стопы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ все задания на подъемах, ✓ резина ✓ тренажер для стопы ✓ собирать карандаши пальцами ✓ подъем на полупальцы и фиксация ✓ релее на полупальцы на возвышенности на 2 ногах и одной с фиксацией в нижней точке 	20 раз (20 счетов) 10 раз (10 счетов) 10 раз (10 счетов)
3.	Растяжка	правая, левая, поперечный (пр. и лев), заднее бедро с релее на полупальцы	4 минуты на каждую ногу
4.	Махи	во все стороны: вперед (удержание без руки), в сторону (удержание без руки), назад (прямая, кольцо, складка) арабск в конце	10 раз (10 счетов)
5.	Отработка элементов	<ul style="list-style-type: none"> ✓ равновесия все на подушке(балансировочной) без полупальцев ✓ повороты 	20 раз по 20 счетов 20 раз (каждый)
6.	Скакалка	<ul style="list-style-type: none"> ✓ прыжки: вперед, назад, скрестные, двойные ✓ “проводка” для плеч 	30 раз 30 раз
7.	Упражнение с мячом	<p style="text-align: center;"><u>Следить за исполнением только прямыми руками!!!</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ баланс на кисти ✓ выкруты с утяжелением (полвосьмерки и целая) стоя на мяче ✓ выкруты с мячом (половинка и целая “восьмерка”) ✓ переброска маленькая не выше головы (из правой руки в левую и обратно) ✓ “обволакивание” ✓ “баланс” для переката ✓ скат с одной руки до плеча другой ✓ перекаты по 2 рукам стоя у стенки ✓ танцевальные дорожки из упражнения с мячом ✓ элементы из упражнения ✓ мастерства не требующие высоких бросков 	10 счетов 10 раз 10 раз 10 раз 20 раз 10 счетов 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 20 раз
8.	Заминка	все задания исполнять медленно, без резких движений	20 счетов каждое задание
9.	Творческое задание	<ul style="list-style-type: none"> ✓ просмотр фильма про Ляйсан Утяшеву ✓ выйти в прямой эфир и посмотреть, как сделать прическу на соревнования и повторить за тренером, оправить на видео или фото своей прически 	
10.	Дополнительное задание	<ul style="list-style-type: none"> ✓ вести дневник пищевого и весового контроля 	

Отчет от проделанной работе за 16 апреля:

1.Задания выполнили 14 человек

2.Фильм посмотрели 7 человек

3.Ответили на прямой эфир 16 человек



Показ движения тренером



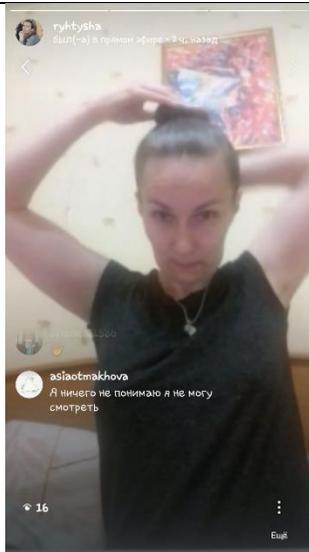
Арсланова Динара



Хуако Амина



Солодкова Аня



Ларионова Алена



Глушкова Таня



Князева Нелли