

**Отчет о проделанной работе тренера-преподавателя Рыхта Е.А. с группами СОГ-6(1) и СОГ-6(2)
с 4.06 – 10.06**

Задания на четверг 4 июня задание выполняли 11 человек

№	Задания	Рекомендации	Кол-во раз
1.	<i>Разминка</i>	<i>все задания ОФП и подкачки с носочками в стопах</i>	<i>30 раз</i>
2.	<i>Стопы</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>все задания на подъемах,</i> ✓ <i>задания с резиной для стоп</i> ✓ <i>подъем на полупальцы и фиксация</i> ✓ <i>релеве на полупальцы на возвышенности на 2 ногах и одной с фиксацией в нижней точке</i> 	<i>20 раз (20 счетов)</i> <i>10 раз (10 счетов)</i> <i>10 раз (10 счетов)</i>
3.	<i>Растяжка</i>	<i>правая, левая, поперечный (пр. и лев), заднее бедро с релеве на полупальцы</i>	<i>3 минуты каждая</i>
4.	<i>Махи</i>	<i>во все стороны: вперед (удержание без руки), в сторону (удержание без руки), назад (прямая, кольцо, складка) арабск в конце</i>	<i>10 раз</i> <i>(10 счетов)</i>
5.	<i>Отработка элементов</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>равновесия все на подушке(балансирующей) без полупальцев</i> ✓ <i>повороты</i> 	<i>20 раз по 20 счетов</i> <i>20 раз (каждый)</i>
6.	<i>Скакалка</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>прыжки: вперед, назад, скрестные, двойные</i> ✓ <i>“проводка” для плеч</i> 	<i>30 раз</i> <i>30 раз</i>
7.	<i>Упражнение с мячом</i>	<p align="center"><u>Следить за исполнением только прямыми руками!!!</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>баланс на кисти</i> ✓ <i>выкруты с утяжелением (полвосьмерки и целая) стоя на мяче</i> ✓ <i>выкруты с мячом (половинка и целая “восьмерка”)</i> ✓ <i>переброска маленькая не выше головы (из правой руки в левую и обратно)</i> ✓ <i>“обволакивание”</i> ✓ <i>“баланс” для переката</i> ✓ <i>скат с одной руки до плеча другой</i> ✓ <i>перекаты по 2 рукам стоя у стенки</i> ✓ <i>танцевальные дорожки из упражнения с мячом</i> ✓ <i>элементы из упражнения</i> ✓ <i>мастерства не требующие высоких бросков</i> 	<i>10 счетов</i> <i>10 раз</i> <i>10 раз</i> <i>10 раз</i> <i>20 раз</i> <i>10 счетов</i> <i>10 раз</i> <i>10 раз</i> <i>10 раз</i> <i>10 раз</i> <i>20 раз</i>
8.	<i>Заминка</i>	<i>все задания исполнять медленно, без резких движений</i>	<i>по 20 счетов каждое</i>
9.	<i>Доп. задание</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>вести дневник пищевого и весового контроля</i> ✓ <i>бег 8 кругов стадиона</i> ✓ <i>сосчитать сумму стоимости элементов в упражнении с мячом и записать</i> 	



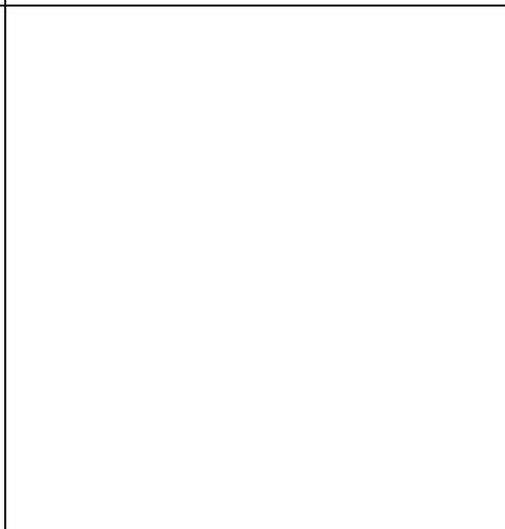
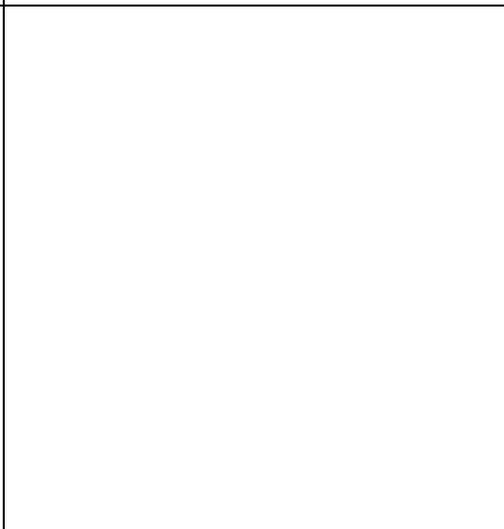
Задание: растяжка с двух возвышенностей на не любимую ногу



Задание: Баланс с мячом на тыльной стороне кисти



Задание: перекат мяча по двум рукам у стенки



Задания на пятницу 5 июня задание выполняли 11 человек

№	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, ✓ задания для стоп с резиной ✓ 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	3 минуты каждая
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(балансирующей) без полупальцев ✓ повороты 	20 счетов по 20 раз 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 булавами	<p><u>Следить за исполнением только прямыми руками!!!</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ малые круги одной рукой, двумя руками, поочередно – вперед и назад, и в сочетании с большим кругом в низу у бедра ✓ малые круги впереди на вытянутой руке – одной рукой, двумя руками, поочередно – вперед и назад ✓ малые круги в стороне на вытянутой руке – одной, двумя руками, поочередно – вперед и назад ✓ малые круги вверху над головой одной рукой, двумя руками, поочередно – вперед и назад ✓ “мельница” впереди горизонтальная и вертикальная и над головой ✓ переброски одной булавой вперед и назад, поочередно, двумя булавами вместе ✓ баланс булав на кисти, булаве, ноге 	20 раз каждой 20 раз каждой 20 раз каждой 20 раз каждой 20 счетов 20 каждой
8.	Заминка	все задания исполнять медленно, без резких движений	по 20 счетов каждое
9.	Доп. задания	<ul style="list-style-type: none"> ✓ записать в дневник свой вес ✓ вести пищевой дневник ✓ бег 8 кругов стадиона ✓ найти 3 мастерства с булавами и выучить 	



Задание: баланс булав



Задания на субботу 6 июня выполняли 9 человек

№	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, ✓ задания для стоп с резиной ✓ 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	3 минуты каждая
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(балансирующей) без полупальцев ✓ повороты 	20 счетов 20 раз
6.	Скакалка	<ul style="list-style-type: none"> ✓ прыжки: вперед, назад, скрестные, двойные ✓ “проводка” для плеч 	30 раз 30 раз
7.	Акробатика	<p><u>Во всех заданиях следить строго за квадратом (2 плеча 2 бедра) !!!</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ “колобок” и кувырок через плечо (обязательно правое и левое) ✓ кувырок с “валяшкой” (с правой и левой ноги и плеча) ✓ опускание на грудь через стойку на руках ✓ перекат через грудь назад ✓ “червячок” правой и левой ногой, двумя ногами вместе ✓ стойка на руках (подход с правой и левой ноги) у стенки ✓ стойка на руках в шпагат (с правой и левой) ✓ стойка на логтях у стенки (подход правой и левой) ✓ стойка на логтях у стенки в шпагат (подход правой и левой) ✓ колесо на руках, логтях и груди – связка с правой и левой ноги ✓ отжимания ноги прямые или согнутые ✓ “планка” ✓ колесо через “домик “на подъеме с правой и левой ноги ✓ перекат вперед через грудь с остановкой в наклон на 2 коленках (руки около ушей) ✓ переворот вперед через стойку на руках из “домика “в поперечный шпагат с остановкой в на колени ✓ переворот вперед (с правой и левой ноги) ✓ переворот назад (с правой и левой ноги) ✓ “выпрыжка” 	10 раз на каждую 10 раз на каждую 10 раз 10 раз 10 раз каждой формы 10 раз с каждой 10 раз каждой 10 раз каждой 10 раз каждой 10 раз каждой 20 раз 2 минуты 10 раз каждой 10 раз 10 раз 10 раз каждой 10 раз каждой 20 раз
8.	Хореография	<p>Партерная хореография (на полу)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>demi plie</i> сидя и лежа на полу ✓ <i>battement tendus</i> сидя и лежа на полу ✓ комбинация волн ✓ задания на растяжку и разработку выворотности стопы и тазобедренного сустава ✓ шене на месте в правую и левую стороны и в продвижении по линии в право и в лево 	С правой и левой ноги обязательно!
9.	Заминка	все задания исполнять медленно, без резких движений	по 20 счетов каждое
10.	Доп. задания	<ul style="list-style-type: none"> ✓ записать в дневник свой вес ✓ вести пищевой дневник ✓ бег 8 кругов стадиона 	



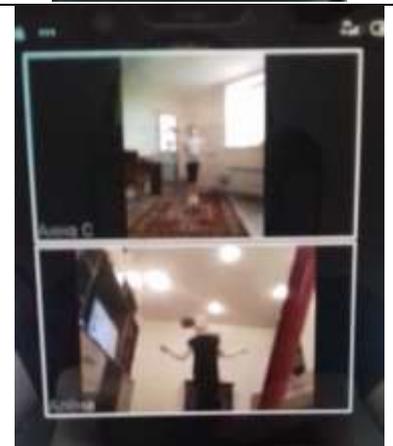
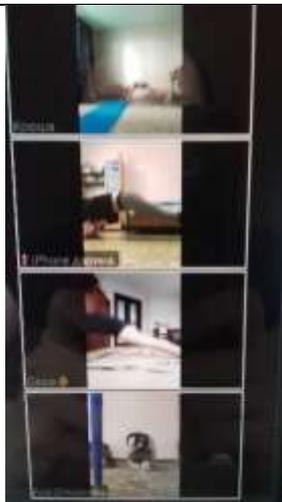
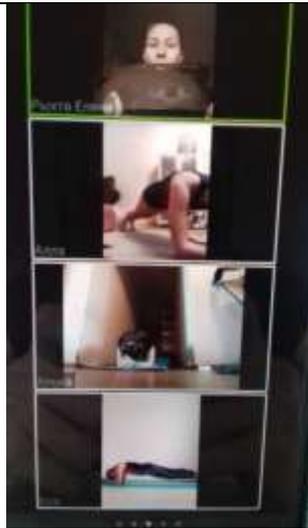
Задание партерной хореографии:
растяжка подколенной мышцы



Задание по акробатике: “планка”



Задание со скакалкой: “двойные прыжки”

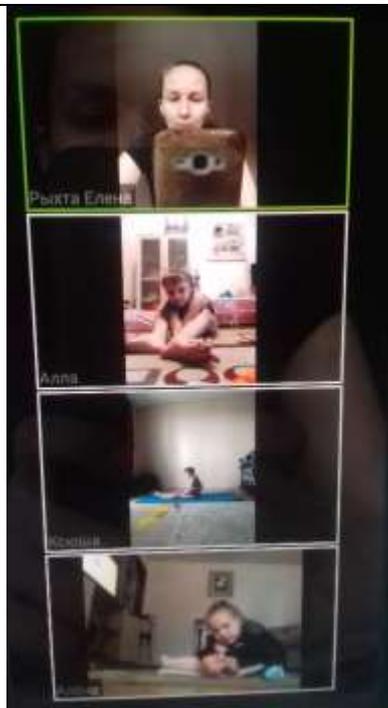


Задания на понедельник 8 июня выполняли 10 человек

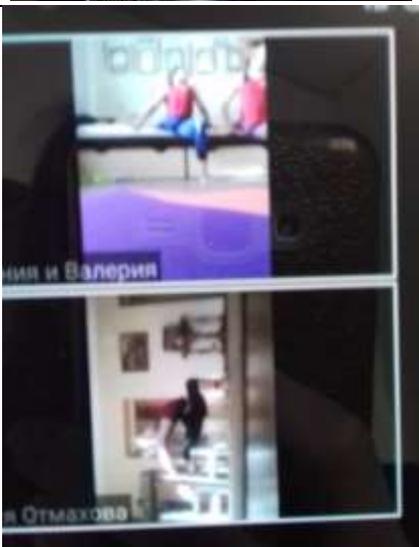
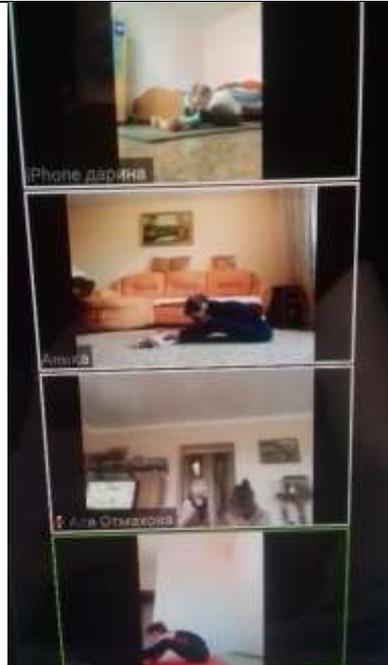
№	Задания	Рекомендации	Кол-во раз
1.	Разминка	все задания ОФП и подкачки с носочками в стопах	30 раз
2.	Стопы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ все задания на подъемах, ✓ задания с резиной для стоп ✓ подъем на полупальцы и фиксация ✓ релеве на полупальцы на возвышенности на 2 ногах и одной с фиксацией 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	3 минуты каждая
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(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 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	все задания исполнять медленно, без резких движений	по 20 счетов каждое
9.	Доп. задания	<ul style="list-style-type: none"> ✓ записать в дневник свой вес ✓ вести пищевой дневник ✓ бег 8 кругов стадиона 	



Задание: растяжка задней с
возвышенности одним бедром



Задание: на выворотность голеностопного сустава



Задания на вторник 9 июня выполняли 7 человек

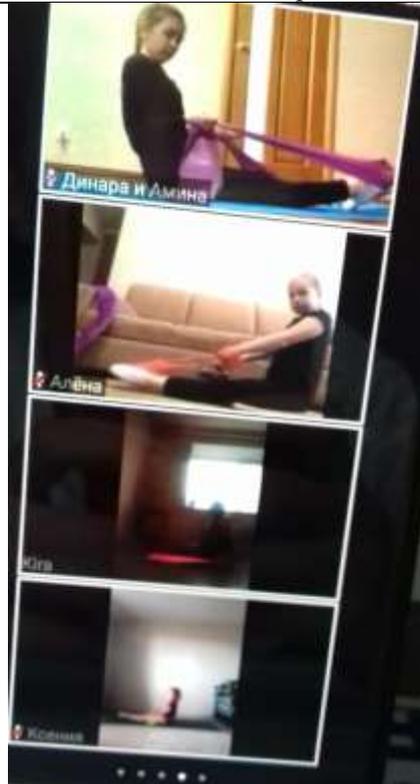
№	Задания	Рекомендации	Кол-во раз
1.	Разминка	все задания ОФП и подкачки с носочками в стопах	30 раз
2.	Стопы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ все задания на подъемах, ✓ задания с резиной для стоп ✓ подъем на полупальцы и фиксация ✓ релеве на полупальцы на возвышенности на 2 ногах и одной с фиксацией 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	3 минуты каждая
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><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	по 20 счетов каждое
9.	Доп. задания	<ul style="list-style-type: none"> ✓ записать в дневник свой вес ✓ вести пищевой дневник ✓ бег 8 кругов стадиона ✓ сосчитать сумму стоимости элементов в упражнении со скакалкой и записать 	



Задание: растяжка с двух поверхностей

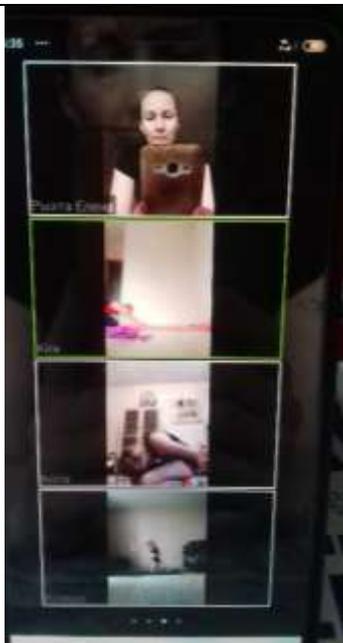


Задание: для стоп с резиной

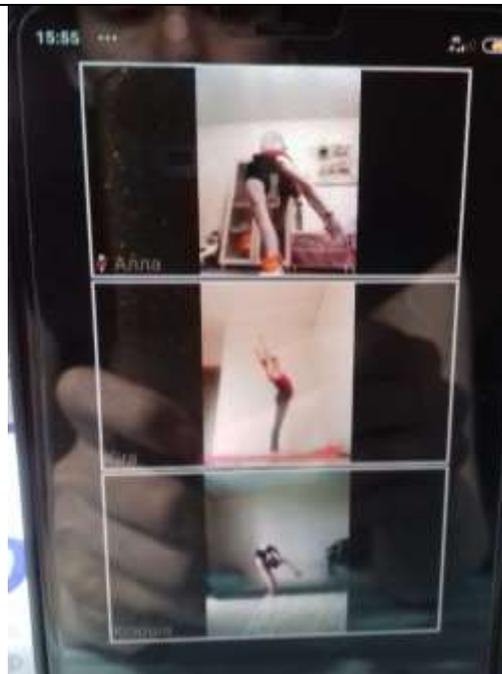


Задания на среду 10 июня выполняли 6 человек

№	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, ✓ задания для стоп с резиной ✓ 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	3 минуты каждую
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 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 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 	20 раз 20 раз 20 счетов 20 раз 10 раз 10 раз
8.	Заминка	все задания исполнять медленно, без резких движений	20 счетов каждое
9.	Доп. задания	<ul style="list-style-type: none"> ✓ записать в дневник свой вес ✓ вести пищевой дневник ✓ бег 8 кругов стадиона ✓ сосчитать сумму стоимости элементов в упражнении с обручем и записать 	



Задание: на гибкость спины и позвоночного столба “Волны”



Задание: на гибкость и силу спины: мост без помощи рук с удержанием



Задание: техника работы с предметом – обруч – вращение на локте

