

**Отчет о проделанной работе тренера-преподавателя Рыхта Е.А. с группами СОГ-6(1) и СОГ-6(2)  
с 11.06 – 17.06(12,13, 14 праздничные дни)**

**Задания на четверг 11 июня задание выполняли 10 человек**

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



**Отчет о проделанной работе**

	 <p>Задание: подкачка ОФП лежа на спине и на животе</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

## Задания на понедельник 15 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"> <li>✓ все задания на подъемах,</li> <li>✓ задания с резиной для стоп</li> <li>✓ подъем на полупальцы и фиксация</li> <li>✓ релеве на полупальцы на возвышенности на 2 ногах и одной с фиксацией в нижней точке</li> </ul>	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"> <li>✓ равновесия все на подушке(балансировочной) без полупальцев</li> <li>✓ повороты</li> </ul>	20 раз по 20 счетов  20 раз(каждый)
6.	Скакалка	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ прыжки: вперед, назад, скрестные, двойные</li> <li>✓ “проводка” для плеч</li> </ul>	30 раз 30 раз
7.	Упражнение с булавами	<p style="text-align: center;"><b><u>Следить за исполнением только прямыми руками!!!</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ малые круги одной рукой, двумя руками, поочередно – вперед и назад, и в сочетании с большим кругом в низу у бедра</li> <li>✓ малые круги впереди на вытянутой руке – одной рукой, двумя руками, поочередно – вперед и назад</li> <li>✓ малые круги в стороне на вытянутой руке – одной, двумя руками, поочередно – вперед и назад</li> <li>✓ малые круги вверху над головой одной рукой, двумя руками, поочередно – вперед и назад</li> <li>✓ “мельница” впереди горизонтальная и вертикальная и над головой</li> <li>✓ переброски одной булавы вперед и назад, поочередно, двумя булавами вместе</li> <li>✓ баланс булав на кисти, булаве, ноге</li> </ul>	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"> <li>✓ записать в дневник свой вес</li> <li>✓ вести пищевой дневник</li> <li>✓ бег 8 кругов стадиона</li> </ul>	

### Отчет о проделанной работе

	
<p>Задание: техника работы с предметом – булавы, вращение в горизонтальной плоскости правой и левой руками, малые круги</p>	

**Задания на вторник 16 июня выполняли 6 человек**

<b>№</b>	<b>Задания</b>	<b>Рекомендации</b>	<b>Кол-во раз</b>
1.	Разминка	все задания ОФП и подкачки с носочками в стопах	30 раз
2.	Стопы	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ все задания на подъемах,</li> <li>✓ задания с резиной для стоп</li> <li>✓ подъем на полупальцы и фиксация</li> <li>✓ релеве на полупальцы на возвышенности на 2 ногах и одной с фиксацией в нижней точке</li> </ul>	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"> <li>✓ равновесия все на подушке(балансирующей) без полупальцев</li> <li>✓ повороты</li> </ul>	20 раз по 20 счетов  20 раз(каждый)
6.	Скакалка	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ прыжки: вперед, назад, скрестные, двойные</li> <li>✓ “проводка” для плеч</li> </ul>	30 раз 30 раз
7.	Упражнение со скакалкой	<p><b><u>Следить за исполнением только прямыми руками!!!</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ вращения скакалкой во всех плоскостях (боковая, лицевая, “восьмерка” одной рукой над второй, “восьмерка” двумя руками – вперед и назад</li> <li>✓ “подхлест”</li> <li>✓ “винтик” через кисть</li> <li>✓ танцевальные дорожки</li> <li>✓ мастерства не требующие высоких бросков</li> <li>✓ элементы из упражнения со скакалкой (работа предметом на элементе)</li> </ul>	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"> <li>✓ записать в дневник свой вес</li> <li>✓ вести пищевой дневник</li> <li>✓ бег 8 кругов стадиона</li> <li>✓ сосчитать сумму стоимости элементов в упражнении со скакалкой и записать</li> </ul>	

**Отчет о проделанной работе**



Задание: техника работы с предметом – скакалка – подхлест  
(3 остальных человека постоянно выпадали из эфира поэтому их нет на фото)

**Задания на среду 17 июня выполняли 8 человек**

<b>№</b>	<b>Задания</b>	<b>Рекомендации</b>	<b>Кол-во раз</b>
1.	Разминка	все задания ОФП и подкачки с носочками в стопах	30 раз
2.	Стопы	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ все задания на подъемах,</li> <li>✓ задания для стоп с резиной</li> <li>✓ подъем на полупальцы и фиксация</li> <li>✓ релеве на полупальцы на возвышенности на 2 ногах и одной с фиксацией в нижней точке</li> </ul>	20 раз (20 счетов)  10 раз (10 счетов) 10 раз (10 счетов)
3.	Растяжка	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ правая, левая, поперечный (пр. и лев), заднее бедро с релеве на полупальцы</li> <li>✓ упражнение с гимнастической резиной на различные группы мышц</li> </ul>	3 минуты каждую  20 счетов каждое задание
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"> <li>✓ равновесия все на подушке(балансировочной)без полупальцев</li> <li>✓ повороты</li> </ul>	20 раз по 20счетов  20 раз(каждый)
6.	Скакалка	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ прыжки: вперед, назад, скрестные, двойные</li> <li>✓ "проводка" для плеч</li> </ul>	30 раз 30 раз
7.	Заминка	все задания исполнять медленно, без резких движений	20 счетов каждое
8.	Доп.задания	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ записать в дневник свой вес</li> <li>✓ вести пищевой дневник</li> <li>✓ бег 8 кругов стадиона</li> </ul>	

**Отчет о проделанной работе**

	
<p>Задание: на растяжку задней поверхности бедра и подколенной мышцы с помощью гимнастической резины</p>	

**18.06 - 20.06 сдача переводного зачета по ОФП и СФП**