

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

<b>Задания на пятницу 17 апреля</b>			
<b>№</b>	<b>Задания</b>	<b>Рекомендации</b>	<b>Кол-во раз</b>
<b>1.</b>	<i>Разминка</i>	<i>все задания ОФП и подкачки с носочками в стопах</i>	<i>30 раз</i>
<b>2.</b>	<i>Стопы</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>все задания на подъемах,</i></li> <li>✓ <i>резина</i></li> <li>✓ <i>тренажер для стопы</i></li> <li>✓ <i>собирать карандаши пальцами</i></li> <li>✓ <i>подъем на полупальцы и фиксация</i></li> <li>✓ <i>релеве на полупальцы на возвышенности на 2 ногах и одной с фиксацией в нижней точке</i></li> </ul>	<i>20 раз (20 счетов)</i>  <i>10 раз (10 счетов)</i> <i>10 раз (10 счетов)</i>
<b>3.</b>	<i>Растяжка</i>	<i>правая, левая, поперечный (пр. и лев), заднее бедро с релеве на полупальцы</i>	<i>4 минуты на каждую ногу</i>
<b>4.</b>	<i>Махи</i>	<i>во все стороны: вперед (удержание без руки), в сторону (удержание без руки), назад (прямая, кольцо, складка) арабеск в конце</i>	<i>10 раз (10 счетов)</i>
<b>5.</b>	<i>Отработка элементов</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>равновесия все на подушке(балансировочной) без полупальцев</i></li> <li>✓ <i>повороты</i></li> </ul>	<i>20 счетов по 20 раз 20 раз (каждый)</i>
<b>6.</b>	<i>Скакалка</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>прыжки: вперед, назад, скрестные, двойные</i></li> <li>✓ <i>“проводка” для плеч</i></li> </ul>	<i>30 раз 30 раз</i>
<b>7.</b>	<i>Упражнение с булавами</i>	<p style="text-align: center;"><b><u>Следить за исполнением только прямыми руками!!!</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>малые круги одной рукой, двумя руками, поочередно – вперед и назад, и в сочетании с большим кругом в низу у бедра</i></li> <li>✓ <i>малые круги впереди на вытянутой руке – одной рукой, двумя руками, поочередно – вперед и назад</i></li> <li>✓ <i>малые круги в стороне на вытянутой руке – одной, двумя руками, поочередно – вперед и назад</i></li> <li>✓ <i>малые круги вверху над головой одной рукой, двумя руками, поочередно – вперед и назад</i></li> <li>✓ <i>“мельница” впереди горизонтальная и вертикальная и над головой</i></li> <li>✓ <i>переброски одной булавой вперед и назад, поочередно, двумя булавами вместе</i></li> </ul>	<i>20 раз каждой</i>  <i>20 раз каждой</i>  <i>20 раз каждой</i> <i>20 раз каждой</i> <i>20 счетов</i> <i>20 каждой</i>
<b>8.</b>	<i>Заминка</i>	<i>все задания исполнять медленно, без резких движений</i>	<i>20 счетов каждое задание</i>
<b>9.</b>	<i>Дополнительные задания</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>записать в дневник свой вес</i></li> <li>✓ <i>вести пищевой дневник</i></li> </ul>	
<b>10.</b>	<i>Творческое задание</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>просмотреть презентацию на тему “Питание юных спортсменов” и ответить на вопросы (прислать тренеру)</i></li> <li>✓ <i>посмотреть фильм “За пределом” про Маргариту Мамун</i></li> </ul>	

**Отчет от проделанной работе за 17 апреля:**

- 1.Задание выполнили 14 человек
- 2.Фильм просмотрели 4 человека
- 3.Ответы по презентации дали 12 человек

 <p>Питание юных спортсменов</p>	<p>Князева Нелли</p> 	<p>Мочалова Саша</p> 	<p>Отмахова Ася</p> 
<p>Арсланова Динара</p> 	<p>Чумаченко Лера</p> 	<p>Солодкова Аня</p> 	<p>Смирнова Соня</p> 

## Задания на субботу 18 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"> <li>✓ все задания на подъемах,</li> <li>✓ резина</li> <li>✓ тренажер для стопы</li> <li>✓ собирать карандаши пальцами</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	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"> <li>✓ равновесия все на подушке(балансирующей) без полупальцев</li> <li>✓ повороты</li> </ul>	20 счетов 20 раз
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.	Акробатика	<p style="text-align: center;"><b><u>Во всех заданиях следить строго за квадратом (2 плеча 2 бедра) !!!</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ “колобок” и кувырок через плечо (обязательно правое и левое)</li> <li>✓ кувырок с “валяшкой” (с правой и левой ноги и плеча)</li> <li>✓ опускание на грудь через стойку на руках</li> <li>✓ перекаат через грудь назад</li> <li>✓ “червячок” правой и левой ногой, двумя ногами вместе</li> <li>✓ 2 кувырка и “валяшка”</li> <li>✓ стойка на руках (подход с правой и левой ноги) у стенки</li> <li>✓ стойка на руках в шпагат (с правой и левой)</li> <li>✓ стойка на локтях у стенки (подход правой и левой)</li> <li>✓ стойка на локтях у стенки в шпагат (подход правой и левой)</li> <li>✓ колесо на руках, локтях и груди – связка с правой и левой ноги</li> <li>✓ отжимания ноги прямые или согнутые</li> <li>✓ “планка”</li> <li>✓ колесо через “домик “на подъемы с правой и левой ноги</li> <li>✓ перекаат вперед через грудь с остановкой в наклон на 2 коленках (руки около ушей)</li> <li>✓ переворот вперед через стойку на руках из “домика“ в поперечный шпагат с остановкой в на колени</li> <li>✓ переворот вперед (с правой и левой ноги)</li> <li>✓ переворот назад (с правой и левой ноги)</li> <li>✓ “выпрыжка”</li> </ul>	10 раз на каждую 10 раз на каждую 10 раз 10 раз 10 раз каждой формы 10 раз 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 10 раз каждой 20 раз
8.	Хореография	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ релеве на полупальцы по 6 позиции и фиксация</li> <li>✓ demi plie комбинация</li> <li>✓ релеве на полупальцы по 1 позиции и фиксация</li> <li>✓ battement tendus комбинация</li> <li>✓ релеве на полупальцы по 6 позиции с plie и фиксацией</li> <li>✓ battement tendus jete комбинация</li> </ul>	С правой и левой ноги обязательно каждую комбинацию

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ релеве на полупальцы по 1 позиции с plie с фиксацией</li> <li>✓ rond de jambe par terre комбинация</li> <li>✓ релеве на полупальцы по 5 позиции с фиксацией)</li> <li>✓ battement fondus комбинация</li> <li>✓ релеве на полупальцы с plie по 5 позиции с фиксацией</li> <li>✓ комбинация волн у станка с двух ног</li> <li>✓ шене на месте в правую и левую стороны</li> <li>✓ шене в продвижении по линии в право и в лево</li> </ul>	
9.	Заминка	все задания исполнять медленно, без резких движений	20 счетов каждое задание
10.	Дополнительные задания	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ записать в дневник свой вес</li> <li>✓ вести пищевой дневник</li> </ul>	
11.	Творческое задание	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ расписать в дневнике по хореографии комбинацию "battement fondus"</li> <li>✓ просмотр фильма "Рожденные в СССР" про Ирину Винер</li> <li>✓ посмотреть презентацию "Макияж на соревнования" ответить на вопросы и сделать макияж самой (ответы и фото прислать тренеру)</li> </ul>	

### Отчет от проделанной работе за 18 апреля:

- 1.Задание выполнили 12 человек
- 2.Фильм просмотрели 5 человек
- 3.Ответы по презентации дали 10 человек

		
	Матвеева Алла	Шустова Ксюша

### Задания на понедельник 20 апреля

<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>✓ тренажер для стопы</li> <li>✓ собирать карандаши пальцами</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	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"> <li>✓ равновесия все на подушке(балансировочной) без полупальцев</li> <li>✓ повороты</li> <li>✓ найти и выучить новый элемент которого нет в упражнении без предмета попробовать сделать на правую и леву ноги, снять видео (прислать тренеру)</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 без предмета	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ танцевальные дорожки</li> <li>✓ упражнение без предмета (повторить под музыку)</li> <li>✓ выполнить упражнение без предмета в другую сторону и на не любимую ногу (зеркально)</li> </ul>	10 раз каждая 3 раза 3 раза
8.	Заминка	все задания исполнять медленно, без резких движений	20 счетов каждое задание
9.	Творческое задание	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ просмотр презентации “Прическа на соревнования” сделать прическу и видеоотчет прислать тренеру</li> <li>✓ просмотр фильма “Легенда 17”</li> </ul>	
10.	Дополнительные задания	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ записать в дневник свой вес</li> <li>✓ вести пищевой дневник</li> </ul>	



Отчет от проделанной работе за 20 апреля:

1.Задание выполнили 13 человек

2.Фильм просмотрели 4 человека

3.Ответы по презентации дали 8 человек



Арсланова Динара



Глушкова Таня



Солодкова Анна



Ларионова Алена



Князева Нелли



Смирнова Софья



Отмахова Ася



Мочалова Саша

## Задания на вторник 21 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"> <li>✓ все задания на подъемах,</li> <li>✓ резина</li> <li>✓ тренажер для стопы</li> <li>✓ собирать карандаши пальцами</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	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"> <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 со скакалкой	<p style="text-align: center;"><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	20 счетов каждое задание
9.	Творческое задание	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ просмотр фильма “Игры на вырост” про художественную гимнастику</li> <li>✓ просмотреть презентацию “Мастерства и риски в упражнении с предметом” и ответить на вопросы (ответы прислать тренеру)</li> </ul>	
10.	Дополнительные задания	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ записать в дневник свой вес</li> <li>✓ вести пищевой дневник</li> </ul>	

**Отчет от проделанной работе за 21 апреля:**

- 1.Задание выполнили 13 человек
- 2.Фильм просмотрели 3 человека
- 3.Ответы по презентации дали 9 человек



Арсланова Динара



Глушкова Татьяна



Филиппова Ксюша



Халитова Дарина



Князева Нелли



<b>Задания на среду 22 апреля</b>			
<b>№</b>	<b>Задания</b>	<b>Рекомендации</b>	<b>Кол-во раз</b>
<b>1.</b>	<i>Разминка</i>	<i>все задания ОФП и подкачки с носочками в стопах</i>	<b>30 раз</b>
<b>2.</b>	<i>Стопы</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>все задания на подъемах,</i></li> <li>✓ <i>резина</i></li> <li>✓ <i>тренажер для стопы</i></li> <li>✓ <i>собирать карандаши пальцами</i></li> <li>✓ <i>подъем на полупальцы и фиксация</i></li> <li>✓ <i>релеве на полупальцы на возвышенности на 2 ногах и одной с фиксацией в нижней точке</i></li> </ul>	<b>20 раз (20 счетов)</b>  <b>10 раз (10 счетов)</b> <b>10 раз (10 счетов)</b>
<b>3.</b>	<i>Растяжка</i>	<i>правая, левая, поперечный (пр. и лев), заднее бедро с релеве на полупальцы</i>	<b>4 минуты на каждую ногу</b>
<b>4.</b>	<i>Махи</i>	<i>во все стороны: вперед (удержание без руки), в сторону (удержание без руки), назад (прямая, кольцо, складка) арабеск в конце</i>	<b>10 раз (10 счетов)</b>
<b>5.</b>	<i>Отработка элементов</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>равновесия все на подушке(балансирующей)без полупальцев</i></li> <li>✓ <i>повороты</i></li> </ul>	<b>20 раз по 20счетов 20 раз(каждый)</b>
<b>6.</b>	<i>Скакалка</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>прыжки: вперед, назад, скрестные, двойные</i></li> <li>✓ <i>“проводка” для плеч</i></li> </ul>	<b>30 раз 30 раз</b>
<b>7.</b>	<i>Упражнение с обручем</i>	<p style="text-align: center;"><b><u>Следить за исполнением только прямыми руками!!!</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>вращения на кисти во всех плоскостях (лицевая, боковая, над головой, “восьмерка”, над рукой-правой и левой), на локте, со сменой – локоть кисть</i></li> <li>✓ <i>“вертушка”</i></li> <li>✓ <i>переброска маленькая подряд не выше головы (вперед, назад)</i></li> <li>✓ <i>элементы из упражнения (работа предмета на элементе)</i></li> <li>✓ <i>мастерства из упражнения не требующие высоких бросков</i></li> <li>✓ <i>танцевальные дорожки из упражнения</i></li> </ul>	<b>20 раз</b>  <b>20 раз 20 счетов</b> <b>20 раз 10 раз 10 раз</b>
<b>8.</b>	<i>Заминка</i>	<i>все задания исполнять медленно, без резких движений</i>	<b>20 счетов каждое задание</b>
<b>9.</b>	<i>Творческое задание</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>просмотр фильма “Лучше себя самого”</i></li> <li>✓ <i>просмотреть презентацию “ОФП и СФП в художественной гимнастике” и ответить на вопросы (ответы прислать тренеру)</i></li> </ul>	
<b>10.</b>	<i>Дополнительные задания</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>записать в дневник свой вес</i></li> <li>✓ <i>вести пищевой дневник</i></li> </ul>	

**Отчет от проделанной работе за 22 апреля:**

- 1.Задание выполнили 13 человек
- 2.Фильм просмотрели 3 человека
- 3.Ответы по презентации дали 11 человек



Матвеева Алла

