**Отчет**

О проделанной работе тренера преподавателя Ощепковой Людмилы Леонидовны

МБУ ДО ДЮСШ№ 1 г. Якутска Отделения Спортивная гимнастика

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **группа** | **Количество**  **участников** | **задание** | **Выполненная**  **работа** | **Объем работы** | **подпись** |
| **24.03** | ГБУС-5  ГБУС-4 | 5  6 | 1) ОФП  2) СФП  3) акробатика | 1) Напольная подкачка  2) Спичаги, поднимание нн. в высокий угол, отжимание от головы в стойке на рр.  3) Медленные перевороты вперед, назад сальто назад, повороты на рр. плечом назад | 30 мин  15мин  по 10 раз |  |
| *24.03* | *ГБУС-2* | *8* | *1 )ОФП*  *2) СФП*  *3) акробатика* | *1) Напольная подкачка*  *2) Спичаги с упора лежа*  *3) Медленные перевороты(вперед, назад, на две нн.,стойка на голове)* | *20 мин*  *15мин*  *по 10 раз* |  |
| **25.05** | **ГБУС-5**  **ГБУС-4** | **5**  **6** | **1) ОФП**  **2) СФП**  **3) акробатика** | 1) Напольная подкачка  2) Спичаги, поднимание нн. в высокий угол, отжимание от головы в стойке на рр.  3) Медленные перевороты вперед, назад сальто назад, повороты на рр. плечом назад | 30 мин  15мин  по 10 раз |  |
| ***25.05*** | ***ГБУС-2*** | ***8*** | ***1) ОФП***  ***2) СФП***  ***3) акробатика*** | *1) Напольная подкачка*  *2) Спичаги с упора лежа*  *3) Медленные перевороты(вперед, назад, на две нн.,стойка на голове)* | *20 мин*  *15мин*  *по 10 раз* |  |
| **26.03** | **ГБУС-5**  **ГБУС-4** | **5**  **6** | **1) ОФП**  **2) СФП**  **3) акробатика** | 1) Напольная подкачка  2) Спичаги, поднимание нн. в высокий угол, отжимание от головы в стойке на рр.  3) Медленные перевороты вперед, назад сальто назад, повороты на рр. плечом назад | 30 мин  15мин  по 10 раз |  |
| ***26.03*** | ***ГБУС-2*** | ***8*** | ***1) ОФП***  ***2) СФП***  ***3) акробатика*** | *1) Напольная подкачка*  *2) Спичаги с упора лежа*  *3) Медленные перевороты(вперед, назад, на две нн.,стойка на голове)* | *20 мин*  *15мин*  *по 10 раз* |  |
| **27.03** | **ГБУС-5**  **ГБУС-4** | **5**  **6** | **1) ОФП**  **2) СФП**  **3) акробатика** | 1) Напольная подкачка  2) Спичаги, поднимание нн. в высокий угол, отжимание от головы в стойке на рр.  3) Медленные перевороты вперед, назад сальто назад, повороты на рр. плечом назад | 30 мин  15мин  по 10 раз |  |
| ***27.03*** | ***ГБУС-2*** | ***8*** | ***1) ОФП***  ***2) СФП***  ***3) акробатика*** | *1) Напольная подкачка*  *2) Спичаги с упора лежа*  *3) Медленные перевороты(вперед, назад, на две нн.,стойка на голове)* | *20 мин*  *15мин*  *по 10 раз* |  |

**ОФП дистанционное задание**

|  |  |
| --- | --- |
| **ГБУС-4, ГБУС-5** | **ГБУС-2** |
| **Напольная подкачка:**  **(лодочки 30 сек.**  **Качалочки 30 сек**  **Горизонт 30 сек + боковые горизонты**  **Складки 2 подхода по 30раз**  **Спичаги ноги вместе 10 раз**  **Поднимание в высокий угол 10 раз**  **Пресс нога на ногу с поворотом 10раз вправо; 10раз влево**  **С согнутыми ногами 20 раз (обычный)**  **Планка 1 мин.**  **Отжимание на кулаках 10раз**  **руки вперед с толчка 10раз**  **опускание на локти 10раз**  **руки к бедрам 10раз**  **удержание угла ноги врозь 30 сек.**  **Флажок 30 сек.**  **Стойка на руках 1 мин.** | **Напольная подкачка:**  **(лодочки 30 сек.**  **Качалочки 30 сек**  **Горизонт 30 сек + боковые горизонты**  **Складки 2 подхода по 30раз**  **Поднимание в высокий угол 10 раз**  **Пресс нога на ногу с поворотом 10раз вправо; 10раз влево**  **С согнутыми ногами 20 раз (обычный)**  **Планка 1 мин.**  **Отжимание 10раз**  **руки вперед с толчка 10раз**  **опускание на локти 10раз**  **руки к бедрам 10раз**  **удержание угла ноги врозь 30 сек.** |

***Также работаем все медленные перевороты в остановку с ногой, стойки на руках стоим (до 1минуты). Повороты на руках плечом назад.***

***Из хореографии повороты на ногах 360, 720 Старшие у кого есть с ногой, в захвате.***

Тренер преподаватель: Ощепкова Л.Л\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_