**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-5ГБУС-4 | 56 | 1) ОФП 2) СФП 3) акробатика | 1) Напольная подкачка2) 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 мин15минпо 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 подкачка2) 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 мин15минпо 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 подкачка2) 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 мин15минпо 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 подкачка2) 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 мин15минпо 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_