

Отчёт о дистанционной работе тренера-преподавателя Маркеловой Н.Б. от 10.06.2020
Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств и прыжковой выносливости»



1. Бег через скакалку на месте – 1 минута



2. Двойные прыжки со скакалкой – 20 раз



3. Растяжка на шпагат с опоры – 2 минуты



4. Глубокий присед на полупальцах – 8 счётов



5. Прогиб назад с упором лёжа на животе – 8 счётов



6. Мост на предплечьях – 4 раза



7. Складка назад на шпагате с помощью - 2 раза



8. Удержание ноги в сторону с помощью руки у опоры – 8 счётов



9. Равновесие флажок – держать 5 секунд, 2 подхода



10. Равновесие задний шпагат - держать 5 секунд, 2 подхода



11. Выпрыжка из приседа с выкрутами – 16 раз



12. Прыжки со сменой ног на возвышение - 40 раз