

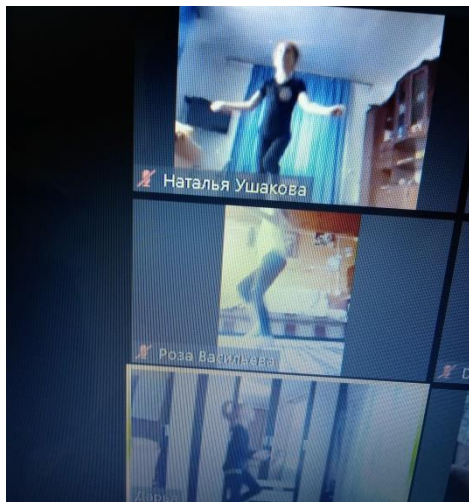
Отчёт о дистанционном обучении тренера-преподавателя Г.Х.Охотниковой

Тема занятия

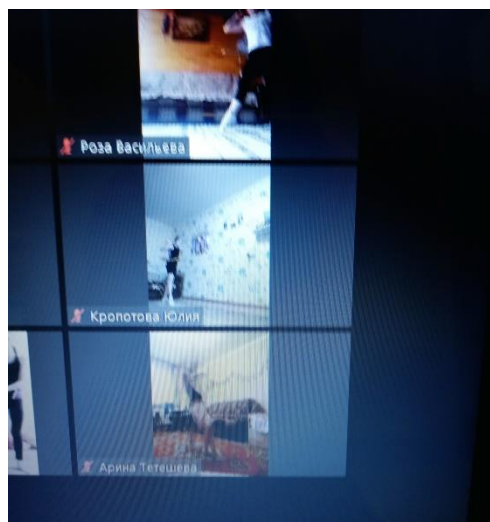
Специальная физическая подготовка с использованием резины

1 Подготовительная часть-Разминка со скакалкой

А) Прыжки-бег через скакалку

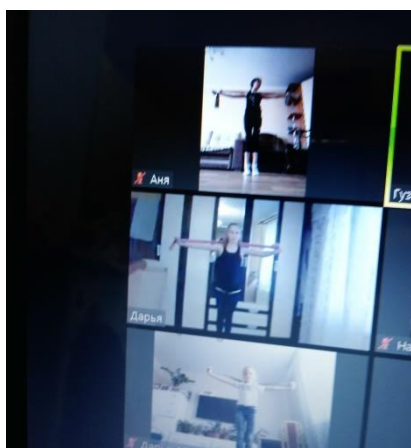


Б) Работа скакалкой на колесе

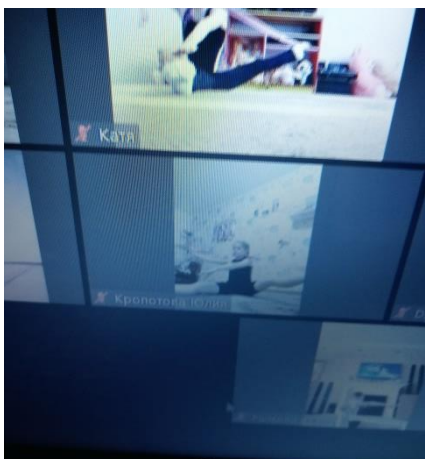


2 Основная часть-Специальная физическая подготовка с использованием резины.

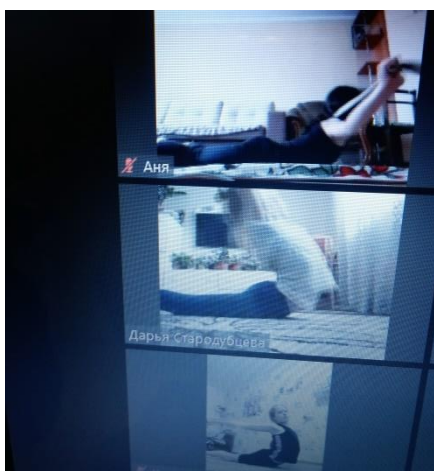
А)Поднимание на полупальцы и растягивание резины в стороны



Б) Сидя на полу поднимание ноги в сторону с сопротивлением резины.



В) Лежа на животе-поднимание спины с резиной



3 Заключительная часть-шпагаты с возвышенности.

