

Тренировочное занятие № 1 (08.11.2021).

Старший тренер-преподаватель Нечаева Л.В.

Тема «Развитие силы, выносливости, координации движений»

Перед началом занятия необходимо проветрить помещение и переодеться в спортивную форму и спортивную обувь. Для тренировки приготовить секундомер (часы, секундомер на телефоне).

Внимательно прочитай все задание.

1. Разминка. Комплекс общеразвивающих упражнений выполняем самостоятельно (10-12 мин) или зайти по ссылке и выполнить комплекс упражнений.

https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q

2. Комплекс упражнений для развития силы, выносливости, координации движений.

Упражнения выполняем по кругу, друг за другом. Режим работы: каждое упражнение выполняем по 1 минуте и сразу без отдыха переходим к следующему упражнению (если в таком режиме выполнять тяжело, то выполняем упражнения в режиме 40 секунд-20 секунд отдых).

- 1) Поочередные выпады ногами назад с одновременным наклоном в противоположную сторону.



2) Приседания (пятки не отрываем)



3) Выпады в правую и левую сторону, руки на поясе



4) «Пистолетик» на правой ноге – 1 минута, затем на левой ноге – 1 минута (если не получается, то выполняем с поддержкой).

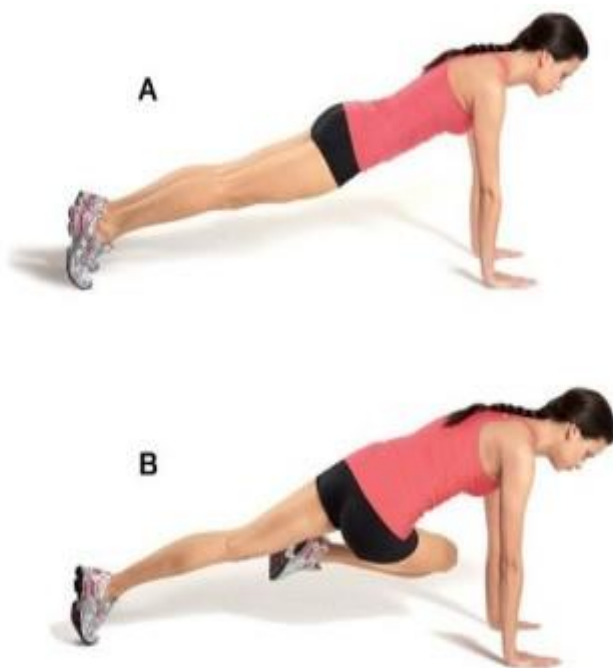


Отдых – 1 минута.

5) Прыжки в планке, ноги врозь – вместе.



6) Скручивания в планке, тянем колено правой ноги к локтю правой руки и наоборот.



7) Планка с упором на локтях.



Отдых – 1 минута.

Снова повторяем все 7 упражнений (т.е. после отдыха начинаем выполнять упражнения начиная с №1 и т.д.).

Отдых – 1 минута.

8) Комплекс упражнений на пресс – 8 минут.

<https://youtu.be/deSstkWwDw>

3. Растяжка после тренировки. Зайти по ссылке и выполнить вместе с ведущей.

<https://youtu.be/PH11vifsjdo>

После тренировки не забываем про водные процедуры.

Теория.

Как проходят сборы российских лыжников. «Без масок». Специальный репортаж

<https://youtu.be/Aolk-MaHjWw>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024