

ПРЕЗЕНТАЦИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БИАТЛОНУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ НА ПРИМЕРЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ



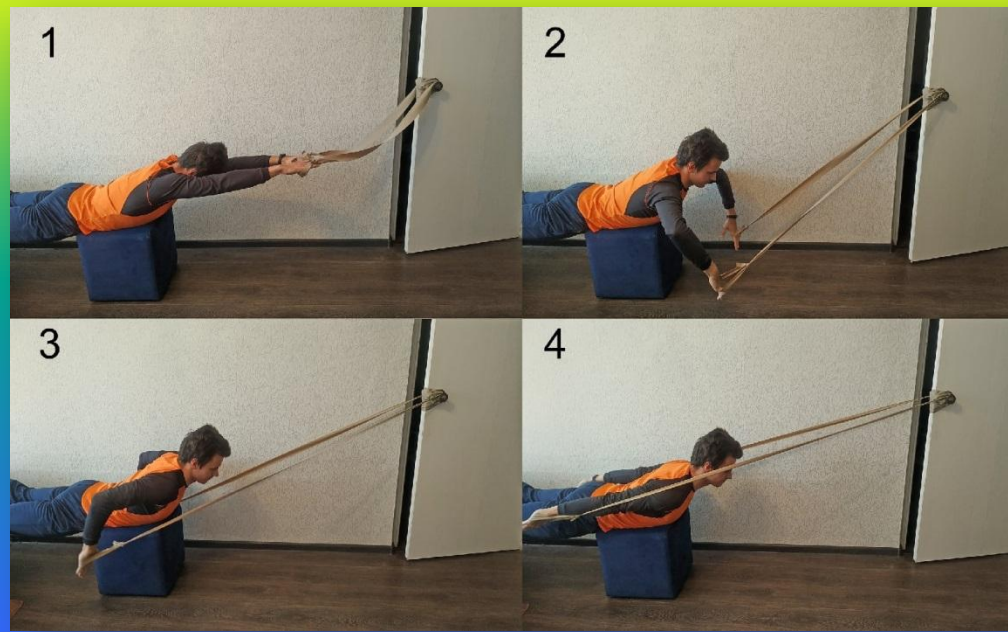
Выполнил:
студент Костина А.В. гр.359
Проверил:
преподаватель Кобелев А.

Упражнение №1 «Дровосек»

Обычно, для выполнения данного упражнения используют амортизаторы и шведскую стенку.

Дома можно тренироваться с помощью подручных средств, например, эластичного бинта Мартенса.

Привязываете бинт к ручке двери и две петлички надеваете на запястье. Получается тренажер для имитации гребков. Это эффективно прорабатывает грудные мышцы.



*Упражнение
№2
«Классическая
планка»*

- Положение лёжа на полу, лицом вниз
- Руки на 90 градусов согнуты в локтях
- Упор на предплечье и кончики пальцев ног
- Прямая линия от макушки до пят
- Мышцы живота наряжены



*Упражнение
№3
«Пистолетик»*

Встаньте прямо, поставив ноги на ширине плеч.

Поднимите одну ногу перед собой, подав таз назад, и отпустив в присед, согнув опорную ногу. Вытяните руки перед собой, помогая ими удерживать равновесие.

Сядьте как можно ниже, удерживая одну ногу поднятой. Поднимитесь обратно в исходное положение.



Упражнение

№4

«Отжимания от
пола»

В верхней точке движения тело должно быть выпрямлено в линию, а руки должны поддерживать его вес. Медленно опуститесь вниз, практически касаясь грудью пола, сделайте цикл вдох-выдох, и снова поднимите тело вверх, напрягая при этом мышцы груди.



Упражнение

№5

«Прыжки со скакалкой»

- Встать прямо.
- Скакалку закинуть за спину.
- Взгляд направить перед собой.
- Слегка согнуть руки в локтях.
- Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер.
- Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп.



Упражнение

№6

«Выпады от
скамьи»

Подойдите к скамье (стулу) и станьте к ней спиной. Сделайте одной ногой широкий шаг вперед, а вторую положите на скамью на верхнюю часть стопы. Руки держать перед собой. Это ваше исходное положение.

Сохраняя ровное положение корпуса и естественный прогиб в спине, присядьте на рабочей ноге так, чтобы ее бедро достигло параллели с полом. Центр тяжести находится на пятке рабочей ноги, но носок от пола не отрывается.

