Методический материал для секции гребли и парусного спорта.

Тренировка в домашних условиях.

1. комплекс упражнений
2. видео-материал

**Тренировка № 3**

1. Прыжки со сменой положения ног – 20 раз (по 10 раз каждая нога вперёд)

И.п. – выпад, правая вперёд, левая - согнута в колене, в упоре на носке

Руки слегка согнуты в локтях. Во время приземления отводятся назад.

1. Сгибания и разгибания туловища – 20 раз

И.п. - Стоя с утяжелителем на плечах, ноги прямые, врозь. Спину держать прямо.

1. Махи согнутой ногой к одноименному плечу (локтю) – 20 раз (по 10 раз каждой ногой)

И.п. – упор лёжа на прямых руках

1. Перекрёстные скручивания – 20 раз (по 10 раз в каждую сторону)

И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, руки за головой

Сгибая левую ногу, правым локтём коснуться левого колена и наоборот.

1. Отжимания – 15 раз

И.п. – упор лёжа. Сгибая руки, грудью почти касаться пола. В крайних точках сгибания и разгибания делать паузу на 1-2 сек.

1. Подъем прямых ног с переносом их над предметом вправо-влево– 20 раз (по 10 раз в каждую сторону)

И.п. – лёжа на животе, руки подо лбом.

1. Выпрыгивания – 20 раз. Выполнять из низкого седа.
2. Упражнения на пресс с отведением рук за голову – 20 раз

И.п. – лёжа на спине, ноги на полу, согнуты в коленях. В руках утяжелитель (3-5) кг

1. Лодочка (одновременный подъём прямых рук и ног) – 20 раз

И.п. – лёжа на животе, руки вперёд

1. Боковая планка, с опорой на прямую руку, верхнюю ногу приподнять на высоту 30-50 см

По 10 сек – с опорой на каждую руку

Упражнения выполнять в быстром темпе, движения делать ритмично и энергично))) Кроме отжиманий и упражнения № 2.

**Всего: девушкам 3 серии, юношам 5 серий.**

**Упражнения выполнять подряд.**

**Отдых между сериями не более 5 минут.**

ЧСС-1 до разминки; ЧСС-2 на пике нагрузки; ЧСС-3 после растяжки.

Видео

<https://cloud.mail.ru/stock/2PrD7V4VDsWYey2FjRo9nv2z>