

Семинар «Развитие гибкости. Шпагат за 5 дней».
для специалистов муниципальных центров тестирования ГТО
и сотрудников клубов по месту жительства.

Отдел по развитию массового спорта и внедрения комплекса ГТО Красноярского краевого института повышения квалификации работников физической культуры и спорта организовал для специалистов муниципальных центров тестирования ГТО и сотрудников

клубов по месту жительства семинар «Развитие гибкости. Шпагат за 5 дней».

Обучение прошли 15 слушателей из городов и районов Красноярского края. В том числе начальник ЦТ Большеулуйского района, сотрудник МБУ ДО «Большеулуйская ДЮСШ» О.Е. Абрамкина



На семинаре мастер спорта РФ по художественной гимнастике, сопредседатель спортивного клуба «Центр спортивного развития №1», автор проекта «Шпагат за 5 дней» Татьяна Михайловская рассказала слушателям о физиологии растяжки, видах гибкости, особенностях гибкости у населения различных возрастных категорий, питании для развития гибкости, а также представила методы проведения разминки и тренировки гибкости. После теоретического курса участники семинара переоделись в спортивную форму и посетили практическое занятие, которое провела **Татьяна Михайловская**.

По итогам обучения каждый слушатель получил сертификат.

