Чекмарева Ирина Анатольевна

Плавание ТЭ

25.04.2020

1.Выполнить разминку.

https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q

2. Выполнить 5 Упражнений с двумя полотенцами. Полотенце можно заменить на 2 пластиковые тарелки.

1) Выпады стоя на полотенце -20 повторений на каждую ногу

2) «Скалолаз»- выполняем 1минуту.

3) Слайд-аут (скольжение) – 10-20 повторений.

4) «Супермен» - 10-20 повторений

5) Складка из упора лёжа – 20 повторений

https://clck.ru/MpNL4

3.Изучить правила вида спорта – плавание стр.1-9

1) Общие положения

2) Участники соревнований

https://russwimming.ru/sites/default/files/documents/2019/Pravila_plavanie2019.pdf

4. Просмотр видео. Изучаем технику поворотов в плавании.

https://youtu.be/Zi1VvZwAwBQ