Чекмарева Ирина Анатольевна Плавание ТЭ

27.04.2020

1. Выполнить разминку.

https://clck.ru/MuVWY

2. Выполнить специальные упражнения для развития гибкости. Начинать со 2.40

1) Круговые вращения двумя руками вперед и назад – по 20раз

2) Вращения «Мельница» вперед и назад – по 10 раз

3) Вращения одной рукой – правой и левой по 20 раз

4) Вращения рукой вперед-назад– правой и левой по 20 раз

5) Вращения кролем с палкой -20 раз

6) Прокручивания с резиной (полотенцем)- 20 раз

7) Прокручивания с резиной лежа- 20 раз

8) Вращения локтями – 20 раз

9) Наклоны вперед – 20 раз

10) Наклоны вперед - руки за спиной – 20 раз

- в этом положении покачивания плечами – 10 раз

11) Наклоны с разворотом- поочередно по 10 раз

12) Повороты вправо- влево – поочередно по 10 раз

https://youtu.be/0QkaCNqaHMY

3. Кардио тренировка по системе Табата

Один круг – это 8 упражнений. Каждое упражнение выполняем 20 секунд – отдых 10 секунд. Повторяем 2-3 круга.

https://ok.ru/video/928263834276

4. Изучить правила вида спорта – плавание страница 9-18.

1) Руководство соревнованиями

2) Судьи

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