Чекмарева Ирина Анатольевна Плавание НП-1 22.05.2020

1. Выполнить разминку.

https://clck.ru/NUcBS

2. Комплекс упражнений со скакалкой

https://clck.ru/MpMYf

3. Выполнить комплекс упражнений на гибкость.

1) Наклоны со сцепленными руками над головой- 10 раз в каждую сторону

2) Удержание наклона в сторону со сцепленными руками над головой- 10 сек. в каждую сторону по 3 раза.

3) Наклон вперед до угла 90 градусов – 10 раз

4)Наклон до касания руками пола – 10 раз

5) «Мельница» - 20 раз

6) Статика в положении «мельница»- по 5 раз в каждую сторону

7) Складка стоя, руками касаемся пола - 5 сек.

8) Наклон сидя ноги вместе, вперед - 10 раз

9) Наклон сидя ноги врозь к правой, к левой ноге, вперед – по 10 раз

10) «Бабочка» и наклоны в этом положении – 20 раз

11) Подъем прямой ноги сидя - по 8 раз каждой ногой

12) Наклон вперед со сцепленными руками в положении сед на коленях – 10 сек.

13) Наклон к вытянутой вперед ноге, сидя на колене – по 10 раз

14) Сцепление рук за спиной- по 10 сек.

https://clck.ru/MuT7d Начинать с 1.40

Чекмарева Ирина Анатольевна Плавание НП-1 25.05.2020

1. Выполнить разминку.

https://clck.ru/NUcBS

2. Выполнить специальные упражнения для развития гибкости. Начинать просмотр с 1.45.

1) наклоны в сторону с вытянутыми руками за головой - по 5 раз в каждую сторону.

2) прогибания в упоре лежа- 10 раз

3) прогибания на спине – 10 раз

4) наклоны к ногам сидя на полу – 10 раз

5) растягивание задних мышц ног – по 5 раз каждой ногой

6) растягивание мышц бедра- 10 раз

7) растягивание голеностопа- 5 раз

8) кручение стопы – по 5 раз правой и левой

9) работа ног как при плавании кролем – 2х10 раз на груди и на спине

10) сидеть в брассе – 30 секунд

11) лежать в брассе- 30 секунд

12) наклоны сидя в брассе вперед – 10 раз

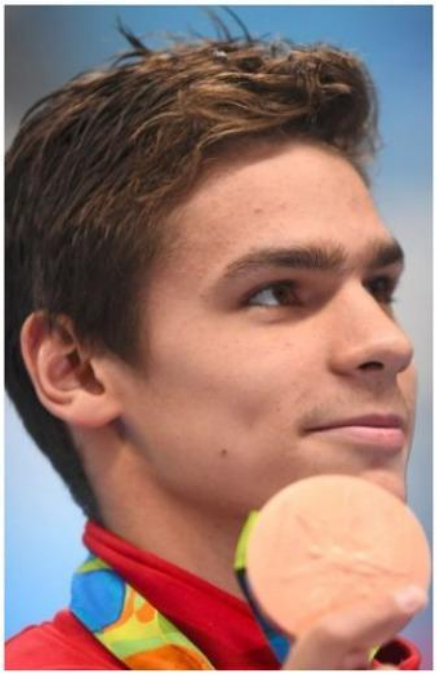
13) прогибание брассом – 5 раз

14) прыжки брассом – 5 раз

https://youtu.be/VK1FzZGpX2g

3. Теоретический материал.

Пять лучших российских пловцов по итогам 2019 года



ЮЛИЯ ЕФИМОВА И ЕВГЕНИЙ РЫЛОВ.

Чемпионат в Кванджу ясно показал: в российском спорте появились новые имена, и молодые пловцы смогут через год, на Олимпийских играх в Токио, побороться за высшие награды наряду с ветеранами. Мы решили познакомить вас с пятеркой самых перспективных российских пловцов, которые произвели фурор в Южной Корее своими выступлениями.

Евгений Рылов – 5 наград

Этот парень просто потряс всех зрителей, причем не только безупречными выступлениями, но и невероятным максимализмом и самокритичностью. Принеся в копилку нашей сборной сразу 5 наград (такого не происходило уже десятки лет!), **Евгений Рылов** признался, что недоволен своим результатом.

Возможно, он в чем-то и прав. Ведь Евгений все-таки позволил обогнать себя китайскому спортсмену на 100-метровой дистанции, получив лишь серебряную медаль. А спустя пару дней, выступая в смешанной комбинированной эстафете, на такой же стометровке Женя показал невиданный результат – эх, если бы он проплыл так в финале, китаец бы точно остался позади!

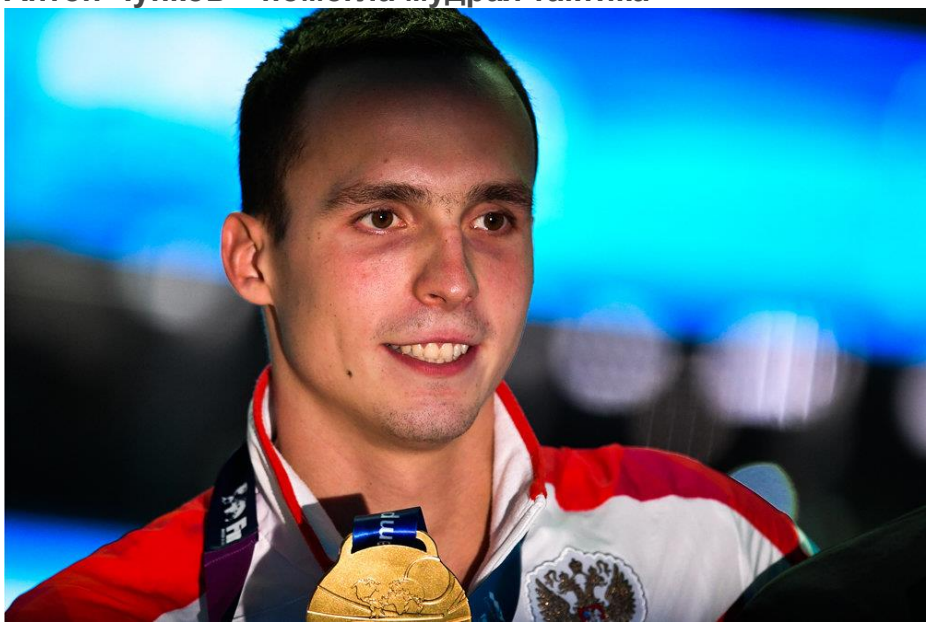
Своей «коронкой» Рылов считает дистанцию 200 метров. И здесь он выложился по полной, взяв заслуженное золото. Результат на 50-метровой дистанции принес ему серебро. Второе место он завоевал и в кролевой эстафете. В смешанной эстафете наша команда стала третьей, так что чемпионат в Кванджу принес Евгению золотую, бронзовую и две серебряные медали.

Юлия Ефимова – самая титулованная спортсменка России по итогам чемпионатов мира

Если посчитать все награды, добытые **Юлией Ефимовой** на чемпионатах мира, то получается, что на сегодняшний день она – самая титулованная российская спортсменка. У нее даже больше медалей, чем у легенды отечественного спорта – **Александра Попова**. Вместе с наградами, полученными в Южной Корее, в копилке Юли – 16 медалей мировых чемпионатов, из них 6 золотых.

В Кванджу Ефимова стала третьей в соревнованиях по неолимпийскому спринту. На 100-метровой дистанции спортсменка показала второй результат. Зато она стала победительницей на дистанции 200 метров.

Антон Чупков – помогла мудрая тактика



Заплыв брассом на 200 метров, победу в котором предсказывали **Антону Чупкову**, принес нашему пловцу лишь серебро. Зато в финальном заплыве ему не было равных. Интересна тактика Антона: в первый поворот он вошел лишь восьмым, спокойно позволив остальным участникам опередить себя, и дальше продолжал плыть в арьергарде. Зато, выйдя на финишную прямую, Антон развил невероятную скорость, легко обогнав уставших соперников.

В итоге – победа, что вполне закономерно, а плюс к этому – новый рекорд мира: Чупков преодолел 200 метров за 2 минуты и 6,12 секунды.

Кроме того, Антон завоевал бронзу в комбинированной эстафете, и это тоже достойный результат.

Владислав Гринев – впервые за 16 лет завоевал для России призовое место в королевской стометровке

Победить на королевской стометровке вольным стилем или хотя бы занять призовое место России не удавалось уже довольно давно – с тех пор, как в соревнованиях участвовал Александр Попов. Оставалось только смириться с тем, что мы снова и снова уступаем в этом виде состязаний.

Так продолжалось до ЧМ в Кванджу. Наш **Владислав Гринев** сумел добыть бронзу в королевской стометровке. Эта медаль далась спортсмену нелегко – сражение получилось невероятно тяжелым, 23-летнему пловцу пришлось напрячь все силы. Зато – впервые за последние 16 лет! – представитель России взошел на пьедестал почета, получив награду за результат в этом виде соревнований. Кроме того, Владислав добыл серебро и бронзу в эстафетах. Надо сказать, 23 года по меркам спорта – достаточно солидный возраст. В 17 лет Гринев вообще собирался бросить плавание. Хорошо, что он этого не сделал! Будем ждать новых побед от перспективного спортсмена.

Андрей Минаков — «звезда баттерфляя»

17-летний **Андрей Минаков** – настоящее открытие прошедшего в Кванджу чемпионата мира. Теперь его называют не иначе как «звездой баттерфляя», причем его звездность – мирового уровня.

Помимо баттерфляя, Андрей показал отличные результаты в предварительном заплыве кролевой эстафеты – в нашу копилку добавилась серебряная медаль. Однако его главным успехом на ЧМ в Южной Корее стало серебро на 100-метровке баттерфляем. В этой дисциплине Минаков показал рекордные для России результаты, причем дважды – сначала в полуфинале, а затем улучшил свои цифры в финале.

Под занавес соревнований Андрей стал обладателем бронзовой медали в смешанной эстафете.

Специалисты уверяют: после этого чемпионата ситуация с водными видами спорта в России кардинально изменится. После долгого перерыва мы опять показываем отличные результаты. А вы верите в то, что новое поколение пловцов еще покажет всему миру на предстоящей Олимпиаде, кто лучший?

Чекмарева Ирина Анатольевна Плавание НП-1 27.05.2020

1. Выполнить разминку.

https://clck.ru/NUcBS

2.Выполнить специальные упражнения для развития гибкости (с 2.40)

1) Круговые вращения двумя руками вперед и назад – по 10раз

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

3) Вращения одной рукой – правой и левой по 10 раз

4) Вращения рукой вперед-назад– правой и левой по 10 раз

5) Прокручивания с резиной (полотенцем)- 10 раз

6) Прокручивания с резиной лежа- 10 раз

7) Вращения локтями – 10 раз

8) Наклоны вперед – 10 раз

9) Наклоны вперед - руки за спиной – 10 раз

- в этом положении покачивания плечами – 6 раз

10) Наклоны с разворотом- поочередно по 6 раз

11) Повороты вправо- влево – поочередно по 6 раз

https://youtu.be/0QkaCNqaHMY

3. Выполнить 5 статических упражнений.

1) Планка на локтях – 2-3 подхода 30 секунд.

2) Планка на мышцы рук и груди -2 подхода по 10 секунд.

3) Лодочка – 2 подхода по 30 секунд.

4) Стульчик возле стены – 2 подхода по 30 секунд.

5) стойка на одной и на другой ноге -1 подход по 30 секунд на одной и другой ноге.

https://youtu.be/kHc8cUKh37w

Чекмарева Ирина Анатольевна Плавание НП-1 29.05.2020

1. Выполнить разминку.

https://clck.ru/NUcBS

2. Комплекс упражнений со скакалкой

https://clck.ru/MpMYf

3. Выполнить комплекс упражнений на гибкость.

1) Наклоны со сцепленными руками над головой- 10 раз в каждую сторону

2) Удержание наклона в сторону со сцепленными руками над головой- 10 сек. в каждую сторону по 3 раза.

3) Наклон вперед до угла 90 градусов – 10 раз

4)Наклон до касания руками пола – 10 раз

5) «Мельница» - 20 раз

6) Статика в положении «мельница»- по 5 раз в каждую сторону

7) Складка стоя, руками касаемся пола - 5 сек.

8) Наклон сидя ноги вместе, вперед - 10 раз

9) Наклон сидя ноги врозь к правой, к левой ноге, вперед – по 10 раз

10) «Бабочка» и наклоны в этом положении – 20 раз

11) Подъем прямой ноги сидя - по 8 раз каждой ногой

12) Наклон вперед со сцепленными руками в положении сед на коленях – 10 сек.

13) Наклон к вытянутой вперед ноге, сидя на колене – по 10 раз

14) Сцепление рук за спиной- по 10 сек.

https://clck.ru/MuT7d Начинать с 1.40