

31 октября последний день месяца, а в нашем лагере начался второй день! У пловцов всё по расписанию, линейка с оглашением планов на день. Далее сытный завтрак и утренняя тренировка. Подобные разминки в зале сухого плавания и в бассейне будут проходить в лагере ежедневно. В зале ребята работали над подвижностью и гибкостью суставов. Особое внимание обращали на упражнения по растягиванию и статическому удержанию конечностей и тела в пространстве. Гибкость -одно из ключевых физических качеств профессиональных спортсменов во всех видах спорта, а особенно в плавании. Ведь чем выше будет данный показатель, тем лучше качество техники, происходит прирост результата, и соответственно сокращается время на прохождение дистанции в воде. Далее тренировка продолжилась в бассейне, отрабатывались заплывы различными стилями плавания. После тренировки ребята отправились на обед, затем прогулялись на свежем воздухе. А дальше в фойе прошёл мастер класс от архитектурной студии. Под руководством преподавателя дети расписывали деревянные спилы с мишками -пловцами, разработанные специально для наших ребят. Все были погружены в творческий процесс, и время пролетело в одно мгновение. Детям также была дана возможность творчески пофантазировать и порисовать на свободную тему на маленьких спилах. Эти сувениры останутся у юных пловцов на память о нашем лагере! Вот так прошёл ещё один яркий день в физкультурно- оздоровительном комплексе «Олимп»!