

3 июня 2022 год

Уже 3 день наши юные пловцы посещают оздоровительно- развивающий лагерь. Сегодня день был направлен на развитие физической подготовки ребят. Утром, на свежем воздухе, спортсмены выполняли упражнения на скоростно-силовые качества: пробегание дистанции на максимальную скорость и силовые упражнения: отжимания, прыжки, статические упражнения на удержания. После разминочной тренировки перешли в бассейн и там работали над правильным дыханием и согласованной работой рук и ног при плавании кролем и баттерфляем. Совершенствовали технику плавания дельфином через один гребок со вдохом и правильным выдохом в воду. Делали скоростные заплывы по 25 метров, а в конце тренировки выполняли свободное плавание любимым стилем. Ребята ежедневно поддерживают свою высокую физическую форму, а тренеры - преподаватели работают над качественной работой по технике. После обеда нашлось время и для творчества. Дети изображали как проходит их спортивное лето. Ребята с удовольствием были вовлечены в творческий процесс. Ещё один замечательный день в копилку лагеря!