

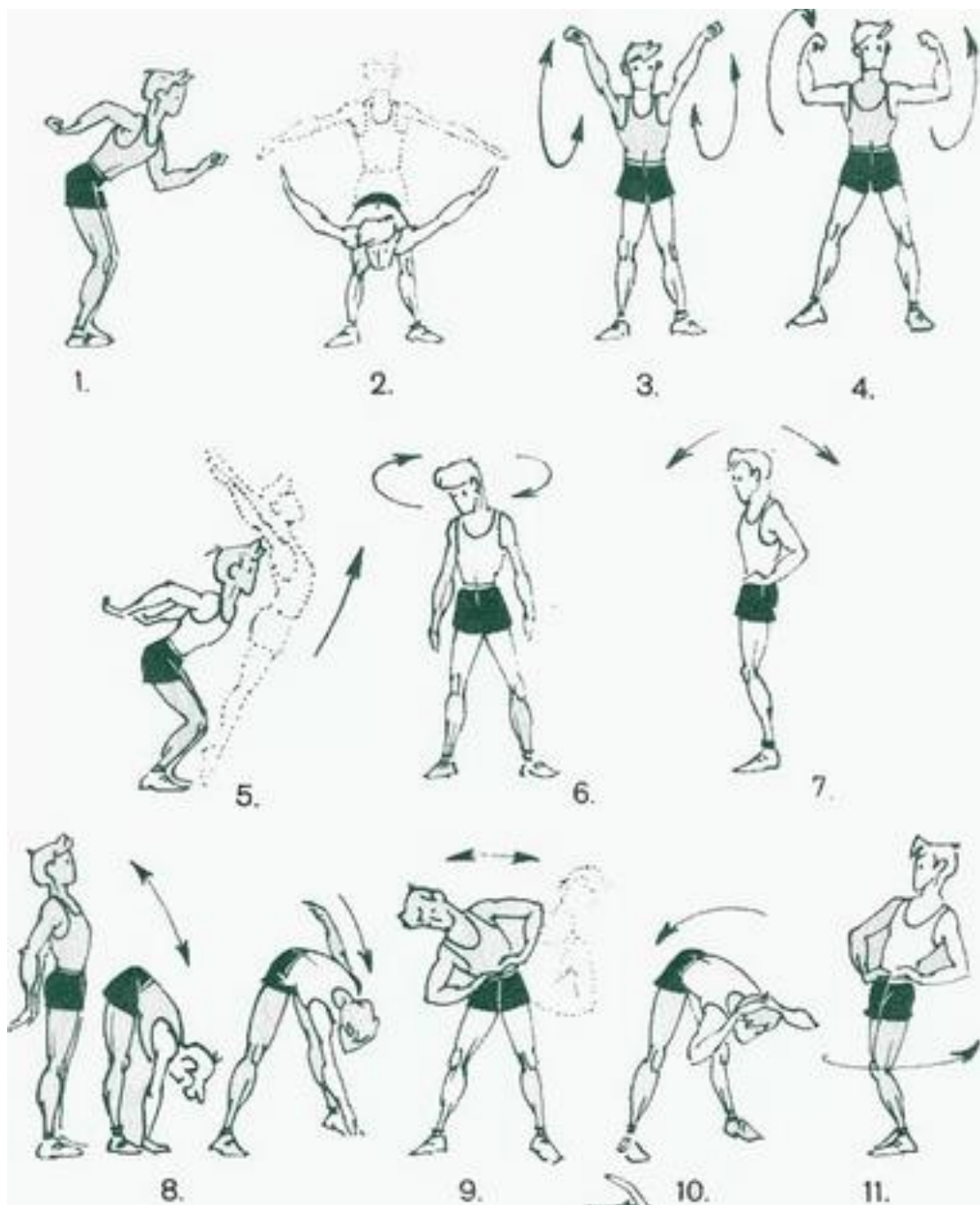
Задание по плаванию для СОШ № 1 3 класс, Гимназия 3б класс

Дата 20.05.2020

Тренер-преподаватель Данилов С.В.

**Задание №1**

Выполнить разминку (ОРУ)



**Задание № 2** Выполнить имитационные упражнения по видео (ссылка прилагается)

<https://youtu.be/p9jLbRiRABs> (брасс ноги) Дозировка 10 раз

**Задание № 3** Выполнить имитационные упражнения (брасс руки) Дозировка 10 раз

<https://youtu.be/ddp8ULbOw1k>

**Задание № 4** Выполнить упражнения на суше <https://youtu.be/eAbLY6TI07E>

