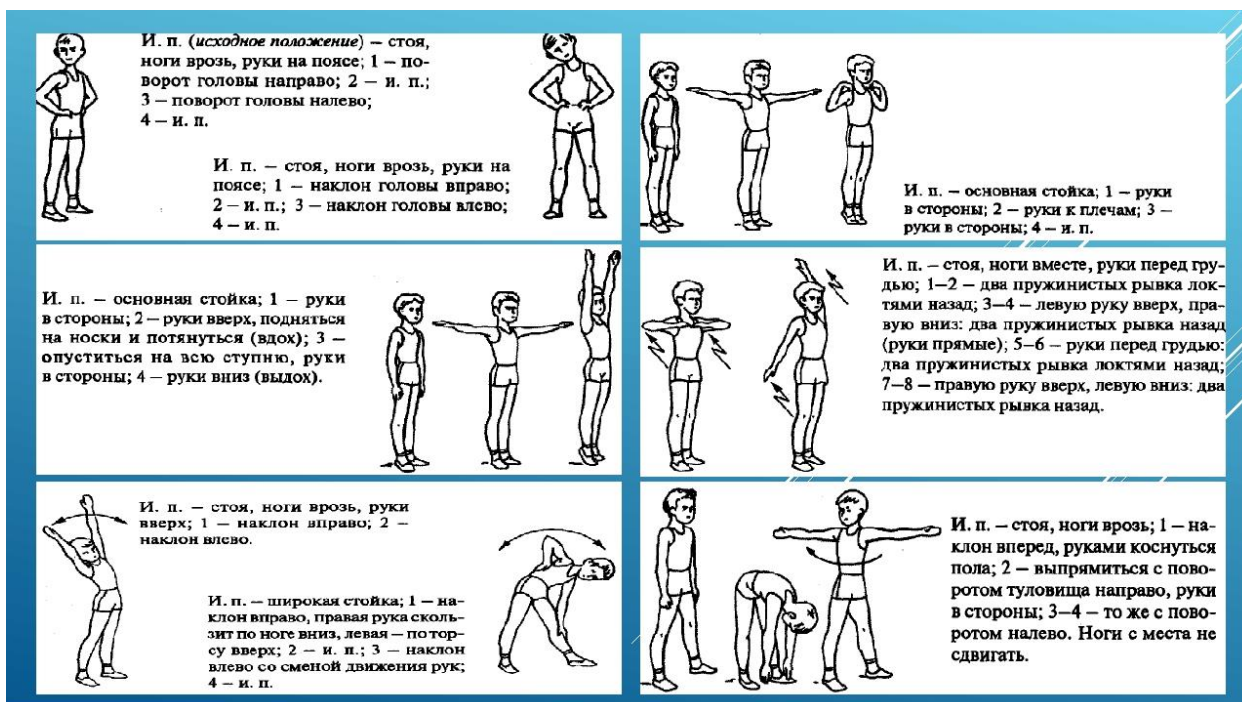


Задания для СОШ № 5 2-в

Тренер-преподаватель Данилов С.В.

1. Выполнить разминку (ОРУ). Каждое упражнение выполняем по 4 раза.



2. Посмотрев видео по ссылке, иметь представление о спале в воду из положения приседа.

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1058074020233751258&reqid=1586154333171030-72021618444501051700177-man1-4051-V&suggest_reqid=955395453145630347447683664840772&text=%D0%BF%D0%B0%D0%B4+%D0%B2+%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%83+%D1%81+%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9

3. Выполнить имитационные упражнения по теме «Закрепление навыка плавания способом кроль на спине»

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=13732913715794215734&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%20%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BD%D1%82%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D1%83%D1%88%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1586760557652064-1078057712211400754000278-production-app-host-sas-web-yp-220&redircnt=1586760645.1>

4. Выполнить упражнения по теме «Совершенствование плавания кролем на груди», «Закрепление навыка дыхания при плавании кролем на груди»

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14508134185986136988&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D0%BE+%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E+%D0%BD%D0%B0+%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5+2+%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BD%D1%82+%D0%BD%D0%B0+%D1%81%D1%83%D1%88%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1586760557652064-1078057712211400754000278-production-app-host-sas-web-yp-220&redircnt=1586760645.1>