Группа НП-2 Тренер-преподаватель Данилов С.В. Дата 29.04.2020 г.

Разучить новый комплекс, **следим за техникой выполнения имитационных упражнений.** 

Задание:

- I. Выполнить разминку и имитационные упражнения (смотри видео №4 на сайте ДЮСШ в разделе Дистанционная работа /Плавание/Данилов С.В./
- II. Выполнить комплекс по ОФП и упражнения на гибкость (смотри видео №5 на сайте ДЮСШ в разделе Дистанционная работа /Плавание/Данилов С.В./)
- III. С помощью видео изучить теоретический материал по теме «Дыхание и газообмен»

Ссылка на видео

https://vk.com/video-119717441 456239144