Спаи О.Г.

Плавание БУ-3 02.02.2022

1. Выполнить разминку.

<https://youtu.be/lsSKevqm6Vg>

2. Выполнить специальные упражнения для развития гибкости. Начинать просмотр с 1.45.

1) наклоны в сторону с вытянутыми руками за головой - по 5 раз в каждую сторону.

2) прогибания в упоре лежа- 10 раз

3) прогибания на спине – 10 раз

4) наклоны к ногам сидя на полу – 10 раз

5) растягивание задних мышц ног – по 5 раз каждой ногой

6) растягивание мышц бедра- 10 раз

7) растягивание голеностопа- 5 раз

8) кручение стопы – по 5 раз правой и левой

9) работа ног как при плавании кролем – 2х10 раз на груди и на спине

10) сидеть в брассе – 30 секунд

11) лежать в брассе- 30 секунд

12) наклоны сидя в брассе вперед – 10 раз

13) прогибание брассом – 5 раз

14) прыжки брассом – 5 раз

<https://youtu.be/VK1FzZGpX2g>

3. Теоретический материал.

Посмотреть видео «История развития плавания»

<https://clck.ru/NFePW>