Спаи О.Г.

Плавание БУ-3 04.02.2022

1. Выполнить разминку.

<https://youtu.be/lsSKevqm6Vg>

2.Выполнить специальные упражнения для развития гибкости (с 2.40)

1) Круговые вращения двумя руками вперед и назад – по 10раз

2) Вращения «Мельница» вперед и назад – по 10 раз

3) Вращения одной рукой – правой и левой по 10 раз

4) Вращения рукой вперед-назад– правой и левой по 10 раз

5) Прокручивания с резиной (полотенцем)- 10 раз

6) Прокручивания с резиной лежа- 10 раз

7) Вращения локтями – 10 раз

8) Наклоны вперед – 10 раз

9) Наклоны вперед - руки за спиной – 10 раз

- в этом положении покачивания плечами – 6 раз

10) Наклоны с разворотом- поочередно по 6 раз

11) Повороты вправо- влево – поочередно по 6 раз

<https://youtu.be/0QkaCNqaHMY>

2. 3. Комплекс упражнений со скакалкой

<https://clck.ru/MpMYf>