*Приложение1.*

Примеры составления простейших формул плавательных упражнений.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название упражнения | И.П. | Движения рук (РР) | Движения ног (НН) | Вдох  (**˂ ;˃;˅**) | Формула упражнения |
| 1.Плавание на ногах кролем на груди (руки впереди) | Стоя, спиной к бортику, обе вытянуты вперед | \_ | кроль | **˅** | НН кр / ˅ |
| 2. Плавание на ногах кролем на груди (правая рука впереди, левая вдоль туловища) | Стоя, спиной к бортику, правая впереди, левая -вдоль | \_ | кроль | **˃** | НН кр / ˃ |
| 3. Плавание на правой руке дельфином (вдох с поворотом головы) | Стоя, спиной к бортику, обе вытянуты вперед | 1Р кр | дельфин | **˂** | / **˂** |
| 4.Плавание с помощью рук дельфином и ног кролем | Стоя, спиной к бортику, обе вытянуты вперед | дельфин | кроль | **˅** | / **˅** |
| 5.Плавание на руках кролем на спине (с колобашкой) | Стоя, лицом к бортику, обе вытянуты вверх, колобашка между бедер) | кроль | \_ | \_ | РР кр н/сп |