*Приложение2.*

**Рабочий лист№1** (для II группы занимающихся, временно освобожденных от занятий в воде, умеющих плавать).

Задание 1. Выполнить графическую запись исходного положения и записать формулу данного упражнения (на выполнение отводится 10-12 мин-время, затраченное занимающимися основной группы на переодевание, гигиенические мероприятия и разминку на суше).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Исходное положение | Движения рук | Движения ног | Вдох | Графическая запись И.П. | Формула упражнения |
| 1.Стоя спиной к бортику, руки вытянуты вперед |  брасс | дельфин | вперед |  |  |
| 2.Стоя спиной к бортику, руки с доской вытянуты вперед |  \_  | брасс | вперед |  |  |
|  3.Стоя спиной к бортику, правая рука впереди, левая вдоль туловища |  \_ |  кроль | влево, с поворотом головы |  |  |
| 4. Стоя лицом к бортику, правая рука вверху, левая вдоль туловища  |  кроль |  кроль |  \_ |  |  |
| 5. Стоя лицом к бортику, руки вдоль туловища |  \_ |  брасс |  \_ |  |  |

Задание 2. Смотреть трансляцию online - урока, заполнять 1 и 2 столбец таблицы, выделяя технические ошибки ученика, занимающегося в воде: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Фамилия, имя пловца)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название упражнения | Замеченная ошибка | Как исправить ошибку |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| 6. |  |  |
| 7. |  |  |

Задание 3. (выполнять после отключения трансляции урока). Предложи способ исправления ошибки, заполни 3 столбец таблицы.