

Педагог дополнительного образования Котов В.С.

Комплекс упражнений для детей, занимающихся плаванием 2008-2009 годов рождения.

Дата проведения	Тема занятия	Материалы к занятию/ электронные ресурсы
14.04.2020	Растяжка.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=woqT-FzLMIs">https://www.youtube.com/watch?v=woqT-FzLMIs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eSBMUxiyE0Y">https://www.youtube.com/watch?v=eSBMUxiyE0Y</a>
16.04.2020	Упражнения для брасса. Общеразвивающие упражнения.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WJv3SY9AmDc">https://www.youtube.com/watch?v=WJv3SY9AmDc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE&amp;t=150s">https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE&amp;t=150s</a>
18.04.2020	Комплексы на развитие силы и гибкости мышц.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=11K0uFh3E1k&amp;list=PLgSdOer_iThz-pL3W_tnR2gqgHkqF4rwr&amp;index=9">https://www.youtube.com/watch?v=11K0uFh3E1k&amp;list=PLgSdOer_iThz-pL3W_tnR2gqgHkqF4rwr&amp;index=9</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9gniFjSbwMQ&amp;list=PLgSdOer_iThz-pL3W_tnR2gqgHkqF4rwr&amp;index=8">https://www.youtube.com/watch?v=9gniFjSbwMQ&amp;list=PLgSdOer_iThz-pL3W_tnR2gqgHkqF4rwr&amp;index=8</a>