*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 |  **˂** | $\frac{1Ркр}{ ННдф}$ / **˂** |
| 4.Плавание с помощью рук дельфином и ног кролем | Стоя, спиной к бортику, обе вытянуты вперед | дельфин | кроль |  **˅** | $\frac{ РРдф}{ ННкр}$/ **˅** |
| 5.Плавание на руках кролем на спине (с колобашкой) | Стоя, лицом к бортику, обе вытянуты вверх, колобашка между бедер) | кроль |  \_ |  \_ |  РР кр н/сп |