

28 мая

Плавание.

- Внимательно изучите материал и ответьте на вопросы.



Плавание улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает ёмкость легких.

Плавание брассом на груди обеспечивает хороший обзор и ориентацию на воде, позволяет долго находиться на плаву.

Способ плавания брассом на груди применяют для оказания помощи и транспортировки различных предметов.

1. Как занятия плаванием влияют на организм человека?
2. Дополните предложение: «Плавание брассом на груди обеспечивает \_\_\_\_ позволяет долго находиться \_\_\_\_».
3. В каких случаях лучше всего применять способ плавания брассом на груди?

**\*Задание выполняется по желанию.**

