Тренер -преподаватель Караджич И.В

План- конспект урока по плаванию на суши группа БУ-2

Тема: развитие гибкости силы

Задачи: воспитание у учащихся выносливости

Теория: гигиена спортсмена 5 минут

| Разминка – 10 минут

1.Ходьба и бег на месте

2.ОРУ Для мышц спины

|| Основная часть – 25 минут

1. имитация спортивных способов плавания( плавание на спине)

2.Приседания

3.Отжимания

4.Выполнения гимнастических упражнений «мостик», «берёзка»

||| Заключительная часть – 10 минут

1.Упражнения на дыхание

2.Ходьба на месте

3.Упражнения на расслабление

Контроль и обратная связь осуществляется по телефону 8 909 45 19 839 WhatsApp