Тренер -преподаватель Караджич И.В

План-конспект урока по плаванию на суши группа БУ-4

Тема: развития силы и ловкости

Задача: содействовать гармоничному развитию личности

Теория: личная гигиена спортсмена ( 5 минут )

| Разминка (10 минут)

1.Ходьба и бег на месте

2.Упражнения в ходьбе беге

|| Основная часть (30мин)

1.Имитация спортивных способов плавания( кроль на спине/груди)

2.Отжимания

3.Упражнения на гибкость

4.Приседания

5.Ходьба

||| Заключительная часть (10 минут)

1.Упражнения на дыхание

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