Тренер -преподаватель Караджич И.В

План- конспект урока по плаванию на суши группа УУ-1

Тема: развития быстроты ловкости

Задачи: воспитание волевых качеств спортсменов

Теория: 5 минут

Правила поведения при выполнении упражнений

| Разминка: ходьба, бег

Упражнения в ходьбе беге ( 10минут)

|| Основная часть (40минут)

1.Имитация спортивных способов плавания

а) Вращение прямых рук вперёд 100 раз

Б) Вращения прямых рук назад 100 раз

В) Вращение рук Как при плавании колено груди

Г) Вращение рук как при плавание кролем на спине

2.Отжимания от Пола

3.Прыжки вверх с исходного положения упор сидя

||| Заключительная часть: ходьба на месте дыхательные упражнения (10 минут)

Обратная связь с учащимися по телефону 8 909 45 19 839 WhatsApp