Тренер -преподаватель Караджич И.В

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

Тема: развития быстроты ловкости

Задачи: 1.Воспитание спортсменов волевых качеств

2.Содействовать развитию координации у учащихся

Теория: (5мин)

личная гигиена спортсмена

| Разминка: 10 минут

1.Ходьба и бег на месте

2.Лёгкий бег с ускорениями

3. Уупражнения в ходьбе и беге

|| Основная часть: 25 минут

1.Имитация спортивных способов плавания(все стили )

2.Повороты и наклоны туловища

3.Приседания руки за головой, спина прямая

4.(Броски мяча) Отжимания в легком варианте

||| Заключительная часть – 10 минут

1 .Дыхательные упражнения

2.спокойная ходьба

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