

Практическое занятие № 13

Задачи:

ознакомление с техникой плавания кролем на груди;

разучивание техники движений руками в кроле на груди.

В аудитории (15 мин) беседа о технике плавания кролем на груди (краткая характеристика способа, основы правильной техники плавания кролем, последовательность в изучении техники, контрольные нормативы); просмотр диапозитивов по технике плавания кролем.

На суше: 1) разминка в движении;

2) имитация техники движений руками в кроле на груди (стоя в наклоне вперед; лежа на гимнастической скамейке);

3) имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (обратить внимание на плоскую кисть во время опоры на лопаточку амортизатора).

В воде: 1) разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными упражнениями;

2) показ техники плавания кролем на груди (показывает хорошо технически подготовленный пловец);

3) проплыть кролем на груди 8 – 10 м (не более 3 – 5 попыток);

4) разучивание движений руками в кроле на груди:

стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой (как при плавании кролем);

то же, но другой рукой;

стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем;

то же, но с передвижением по дну бассейна шагом;

то же, но лицо опущено в воду;

в скольжении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2–3 цикла движений руками (как при плавании кролем);

то же, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание и довести количество циклов движений руками в одном скольжении до 4–5);

в скольжении на груди с надувным кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3–5 циклов движений кролем; то же другой рукой; то же, но в и. п. руки вытянуты у бедер;

5) закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем (использовать и. п., в котором одна рука вытянута вперед, другая у бедра);

6) выполнение индивидуальных заданий (не более 5 мин).