

Практическое занятие № 14

Задачи:

разучивание на суше нового комплекса физических упражнений;

разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди;

дальнейшее разучивание движений руками в кроле на груди.

На суше: 1) разминка в движении и выполнение комплекса упражнений.

1. И. п. – стоя, одна рука вверх, другая вниз, в ладонях зажаты хоккейные шайбы. Вращение рук вперед с постепенным повышением темпа движений; то же, но вращение рук назад (здесь и далее каждое упражнение повторять 12 – 15 раз).

2. И. п. то же, что и в упр. 1. Рывки назад до отказа со сменой и. п. рук.

3. И. п. – лежа на груди (на коврике), руки вытянуты вперед. Прогнуться и выполнять попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кролем.

4. И. п. – лежа в упоре сзади. Пружинящие движения животом и тазом вверх до отказа.

5. Выпрыгивание вверх из приседа или полуприседа, руки вытянуты вверх, голова между руками.

6. И. п. – сидя на пятках (на коврике). Покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола.

7. Имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор (повторить 3–4 раза по 15 «гребков»).

8. И. п. – стоя, одна рука вытянута вверх, другая прижата к туловищу. Имитация дыхания, как при скольжении, с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки; то же, но в сочетании с имитацией движений ногами кролем (притопыванием на месте).

В воде: 1) разминка;

2) разучивание дыхания с поворотом головы для вдоха лицом в сторону (в этом и последующих уроках рекомендуется большую часть дыхательных упражнений выполнять в и. п. – стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади;

3) то же, что предыдущее, но в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (в скольжении выполнить один выдох-вдох, проскользнуть дальше);

4) то же, что предыдущее, но в скольжении на груди с движениями ногами кролем;

5) разучивание движений руками в кроле на груди (используются соответствующие упражнения урока 13);

Здесь и далее упражнения в плавании постоянно чередовать с дыхательными упражнениями, так чтобы последние занимали примерно $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{6}$ всего времени занятий в воде.

6) совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем и различных гребковых движений руками (используются соответствующие упражнения из уроков 6–12, а также новые): в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой (другая опирается о доску) и ногами кролем (на задержке дыхания);

7) подвижные игры и эстафеты с использованием умения плыть кролем на груди (на задержке дыхания).