

Практическое занятие № 15

Задачи:

разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания);

совершенствование умения плавать кролем на груди с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);

разучивание соскока ногами вниз в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки.

На суше: 1) разминка и выполнение комплекса подводящих упражнений;

2) имитация согласования движений руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля. Из и. п. – стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.

В воде: 1) разминка с использованием уже хорошо освоенных упражнений в скольжении, плавании кролем на груди и на спине по элементам, дыхательных упражнений;

2) имитация медленных движений руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля. Из и. п. – стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад; то же, что предыдущее, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; то же, что и предыдущее, но с лицом, опущенным в воду;

3) скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем (в каждом повторении выполнить 2–3 цикла движений руками);

4) плавание кролем на груди с полной координацией (на задержке дыхания) после отталкивания от бортика или дна бассейна из и. п. – одна рука вытянута вперед, другая у бедра (довести количество полных циклов до 4-5);

5) совершенствование умения плавать: кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер (используются соответствующие упражнения из уроков 10–15);

6) разучивание соскока ногами вниз с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим отталкиванием от дна, скольжением и

подплыванием к бортику бассейна. (Упражнение выполнять в бассейне глубиной 160–180 см на крайней дорожке).