

Практические занятия № 17 и 18

Задачи:

разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди; совершенствование навыков в плавании кролем на груди с полной координацией движений на задержке дыхания, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);

совершенствование навыков в плавании на спине кролем с помощью движений ногами и элементарными гребковыми движениями руками;

совершенствование умения выполнять соскок в воду с высокого бортика или стартовой тумбочки в спортивном бассейне.

На суше: 1) выполнение комплекса подводящих упражнений;

2) имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем: стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону);

то же, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону).

В воде: 1) разминка;

2) повторение имитационных упражнений, которые выполнялись на суше, из и. п. – стоя на дне в наклоне вперед прогнувшись, движения руками кролем в согласовании с дыханием;

3) разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди: в скольжении на груди из и. п. – одна рука вытянута вперед, другая у бедра; в плавании с помощью движений одними руками с надувным кругом (колобашка) между бедер; в плавании с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута вперед и опирается о плавательную доску); в плавании с помощью движений ногами и одной рукой кролем (другая у бедра).

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