

## Практическое занятие № 19

Задачи:

совершенствование общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди;

совершенствование навыков плавания кролем на груди и на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 13–18, а также новые:

1) движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притопыванием ногами в ритме 6-ударно-го кроля из и. п. – стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад);

2) то же, что предыдущее, но из и. п. стоя в воде на месте, а затем с продвижением мелкими шажками по дну бассейна;

3) плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад); вначале вдох выполняется через-два цикла движений руками, затем – на каждый цикл.