

Практическое занятие № 2

Задачи:

разучивание на суше комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений;

выполнение имитационных упражнений, разучивание скольжения на груди с различным положением рук, элементарных гребковых движений в скольжении;

совершенствование умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

На суше: Имитационные упражнения: стоя спиной к стене (вплотную), руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены, встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стене, напрячь мышцы тела на 3 – 4 с, как во время скольжения в воде (повторить 5 раз, в чередовании с расслаблением мышц и глубоким дыханием);

В воде:

1) вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками;

2) передвижения в воде шагом, бегом, прыжками (с различными и. п. рук и с гребковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями;

3) погружения под воду с открыванием глаз, передвижения с подныриванием под предметы – шест, обруч и т. п. (здесь и далее чередовать упражнения, выполняемые на задержке дыхания, с дыхательными упражнениями);

4) скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер); скольжение на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед (в случае необходимости использовать пассивные виды скольжений с непосредственной помощью преподавателя);

5) скольжение с элементарными движениями руками и ногами: скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; то же, но гребок другой рукой; то же, но гребок двумя руками одновременно: скольжение на груди, руки вытянуты вперед, в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше;

6) ознакомление со скольжением на спине, руки у бедер;

7) соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз;

8) подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («скользящие стрелы», «кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску?», «сомбреро»).