

Практическое занятие № 21

Задачи:

ознакомление с техникой плавания кролем на спине; разучивание техники движений руками в кроле на спине;

совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений по элементам и совершенствование связок элементов.

В аудитории (15 мин): беседа о технике плавания кролем на спине (краткая характеристика способа; основы правильной техники плавания на спине; последовательность в изучении техники; контрольные нормативы); просмотр диапозитивов по технике плавания кролем на спине.

На суше:

1) выполнение комплекса подводящих упражнений;

2) имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, из и. п. – стоя, одна рука вытянута вверх, другая вниз; то же, но из и. п. – лежа на спине на гимнастической скамейке;

3) имитация попеременных гребков руками в кроле на спине с растягиванием резинового амортизатора, закрепленного сзади.

В воде: 1) разминка с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов плавания на спине, дыхательных упражнений;

2) показ техники плавания кролем на спине (показывает хорошо технически подготовленный пловец);

3) проплывание кролем на спине 10–15 м (не более 3–5 попыток);

4) обучение технике движений руками в кроле на спине;

в скольжении на спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2–3 цикла попеременных движений руками;

то же, что предыдущее, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание и постепенно довести количество циклов попеременных движений руками до 5–6);

плавание на спине с надувным кругом между ног и с помощью гребков одновременно двумя руками до бедер;

плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками;

плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая у бедра); то же, что предыдущее, но рука вытянута вперед;

5) совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения из уроков 13–20);

6) эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов техники плавания на спине.