

Практическое занятие № 23

Задачи:

разучивание согласования движений руками и ногами кролем на спине;

совершенствование умения плавать кролем на груди;

разучивание спада в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность.

На суше:

1) разминка;

2) выполнение комплекса упражнений № 2;

3) имитация согласования движений руками, как при плавании кролем на спине, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля из и. п. – стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра.

В воде:

1) разминка с использованием освоенных уже навыков в плавании кролем на груди и на спине, дыхательных упражнений;

2) разучивание согласования движений в плавании кролем на спине: в скольжении на спине с движениями ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить 2–3 цикла движений руками; постепенно довести количество циклов движений руками до 5–6; то же, что предыдущее, но следить за выполнением выдоха-вдоха в строгом согласовании с движениями одной руки (левой или правой);

3) совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения из уроков 15–21);

4) разучивание спада в воду с бортика или стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 180 см, постоянно страховать шестом, выполнять упражнения по одному, следить за плоским входом в воду и хорошим скольжением вперед).