

## Практическое занятие № 26 (контрольный)

Задачи:

оценка умения плавать кролем на груди и на спине с помощью движений ногами, выполнять спад в глубоком бассейне из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед;

оценка техники выполнения комплекса физических упражнений № 2;

совершенствование умения плавать кролем на груди и на спине.

На суше: оценка техники выполнения комплекса упражнений № 2.

В воде:

1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине, скольжений, дыхательных упражнений;

2) совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами;

3) оценка умения проплывать расстояние 12 м кролем на груди и на спине с полной координацией движений и дыханием;

4) оценка умения плавать с помощью движений одними ногами кролем на груди с плавательной доской в вытянутых вперед руках (20 м) и на спине, руки вытянуты вперед (16 м);

5) оценка умения выполнять спад с высокого бортика или стартовой тумбочки (проводить в бассейне глубиной не менее 180 см; следить за плоским входом учеников в воду);

6) подвижные игры и эстафеты в воде с мячами.