

Практическое занятие № 27

Задачи:

совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине;
разучивание движений ногами, как при плавании дельфином, в скольжении на груди, на спине, на боку;
разучивание учебного поворота.

На суше:

1) разминка;

2) имитация движений ногами, как при плавании дельфином, из и. п. стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем и другой ногой; и. п. – стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь касаться ягодицами стены;

3) имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине; подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние 3 элемента имитируются в положении стоя на одной ноге).

В воде:

1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам, дыхательных упражнений;

2) разучивание учебного поворота при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна:

имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну;

разучивание техники поворота по элементам;

выполнение поворота в целостном виде;

3) совершенствование навыка плавания на груди и на спине (используются освоенные уже упражнения в плавании с полной координацией движений, по элементам, со связками элементов):

плавание с полной координацией движений на задержке дыхания (6–7 м) и с дыханием (постепенно увеличивая преодолеваемое в одной попытке расстояние);

плавание с помощью движений одними ногами с плавательной доской и без доски (с различными и. п. рук);

плавание с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер;

плавание с помощью движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед или у бедра)*;

4) разучивание движений ногами, как при плавании дельфином; и. п. – стоя на дне бассейна, повторение упражнений, имитирующих движения ногами, как при плавании дельфином (см. соответствующие имитационные упражнения на суше);

в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином (преодолеть 3–4 м на задержке дыхания); то же, что предыдущее, но в скольжении на спине, руки у бедер;

то же, что предыдущее, но в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра; то же, что предыдущее, но с ластами на ногах;

5) подвижные игры с элементами движений ногами, как при плавании дельфином («дельфины ныряют и выпрыгивают из воды», «дельфины на охоте»).

Задание на дом: выполнить комплекс упражнений № 2 и упражнения, имитирующие движения ногами как при плавании дельфином, а также технику учебного поворота.

* Начиная с урока 27 преподаватель в зависимости от двигательных способностей учеников к освоению кроля на груди или кроля на спине, делит их на две группы. Отдельные групповые задания ученики выполняют своим «избранным» способом: кролисты – Кролем, спинисты – на спине.