

Практическое занятие № 28

Задачи:

разучивание на суше комплекса упражнений № 3;

совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине;

дальнейшее освоение техники учебных поворотов и техники движений ногами, как при плавании дельфином.

На суше:

1) имитация у стены открытого плоского поворота при плавании кролем на груди (см. соответствующее упражнение из урока 27);

2) выполнение комплекса упражнений № 3.

Комплекс упражнений № 3

1. И. п. – стоя. Вращение рук вперед (в ладонях зажаты хоккейные шайбы) с одновременными прыжками на двух ногах; тоже, но вращение рук назад (здесь и далее повторять 15 раз).

2. И. п. – стоя. Выкрут прямых рук назад и вперед (руки захватывают концы натянутого шнура или полотенца – чем уже хват, тем эффективнее упражнение).

3. И. п. – лежа на груди (на коврике), руки вытянуты вперед. Прогнуться, отрывая руки и ноги от пола, выполнить непрерывные рывки вверх до отказа левой рукой и правой ногой одновременно, затем правой рукой и левой ногой одновременно и т. д.

4. И. п. – сидя на пятках (на коврике). Покачивание вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола.

5. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, носки стоп развернуты до отказа в стороны. Приседания на всей ступне, держась рукой за стену (спинку стула).

6. Имитация стартового прыжка с тумбочки (выпрыгивание вверх).

7. Стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор. И. п. – имитация гребков руками, как при плавании дельфином.

В воде используются соответствующие упражнения из урока 27.

Задание на дом*. Выполнить комплекс упражнений № 3; повторить имитационные упражнения, которые выполнялись на суше для освоения новых упражнений в воде.