

Практическое занятие № 29

Задачи:

совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами дельфином (см. соответствующие упражнения из предыдущих уроков);

разучивание соскока в воду с бортика в глубоком прыжковом бассейне с последующим подплыванием кролем на груди к бортику.

Техника соскока знакома ученикам, однако впервые соскок выполняется в глубоком бассейне, где нельзя оттолкнуться ногами от дна, чтобы всплыть на поверхность. Первые попытки необходимо выполнять со сгибанием ног в коленях и разведением рук в стороны в момент входа в воду, чтобы избежать глубокого погружения. Необходимы постоянная страховка с шестом и выполнение упражнения по одному.