

Практическое занятие № 3

Задачи:

разучивание скольжения на груди, на спине, на боку с элементарными гребковыми движениями;

оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.

На суше: имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке).

В воде: 1) вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна;

2) обучение скольжению на груди (обе руки вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая у бедра; обе у бедра), на спине (руки у бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра), на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра). (В случае необходимости использовать скольжения с непосредственной помощью преподавателя, не забывать о чередовании скольжений с дыхательными упражнениями.);

3) скольжения с элементарными гребковыми движениями;

4) соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика);

5) оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы;

6) подвижные игры, связанные с умением скользить («стрелы скользят в цель», «буксиры»).