

Практическое занятие № 30

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 техники выполнения старта пловца с тумбочки.

Для разучивания техники старта с тумбочки применяются следующие упражнения на суше:

и. п. – стоя, руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнить полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться;

принять и. п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться;

то же, что предыдущее, но под команду свистком.

Для разучивания техники старта с тумбочки применяются также упражнения в воде:

повторение спадов в воду с бортика и с тумбочки из положения приседа (см. соответствующие упражнения из уроков 9 и 23), из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед (см. соответствующие упражнения из уроков 24 и 25) с последующим скольжением на дальность;

выполнение стартового прыжка с низкого бортика (в глубоком спортивном бассейне).

* Повторяется на 29 – 35-м уроках.