

Практическое занятие № 31

Задачи:

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

дальнейшее разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки, соскока в воду вниз ногами (с метрового трамплина).

Кроме соответствующих упражнений из уроков 29 и 30 для дальнейшего разучивания техники старта с тумбочки применяются следующие упражнения в воде: выполнение стартового прыжка с низкого бортика с последующим скольжением на дальность; выполнение старта с тумбочки; соскок в воду вниз ногами (с метрового трамплина).

Необходимо помнить о страховке и соблюдении строгой дисциплины.