

Практическое занятие № 32 и 33

Задачи:

совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; умения выполнять учебные повороты (см. соответствующие упражнения из предыдущих уроков);

разучивание техники движений ногами, как при плавании брассом на груди и на спине.

Для разучивания техники движений ногами, применяются следующие упражнения.

На суше:

1) и. п. – стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола;

2) частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе («пингвины»);

3) выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и. п. ног, что и в предыдущем упражнении;

4) и. п. – сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом;

5) лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами как при плавании брассом.

В воде:

1) и. п. – стоя на дне бассейна, повторить упражнения 1 – 3, которые выполнялись на суше;

2) и. п. – лежа на спине с опорой руками о бортик, имитация движений ногами, как при плавании брассом;

3) и. п. – лежа на груди с опорой руками о бортик, движения ногами, как при плавании брассом;

4) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами брассом (2 – 3 цикла движений);

5) то же, что предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер;

6) плавание с помощью движений ногами брассом с плавательной доской и без нее (руки вперед, руки у бедер).