

Практическое занятие № 36 (контрольный)

Задачи:

контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине (по выбору) на дистанции 20–25 м.

На суше: разминка, выполнение комплекса упражнений № 3.

В воде:

1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам;

2) контрольные испытания (оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки) в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 20–25 м со старта (пловцы, независимо от избранного способа плавания, выполняют старт с тумбочки; в заплывах на спине после скольжения на груди и выхода на поверхность, переворачиваются на спину и преодолевают дистанцию способом на спине);

3) эстафета (длина одного этапа 10–12 м) кролем на груди;

4) свободное купание, игры.

Задание на дом: продолжать ежедневное выполнение комплексов упражнений (чередовать комплексы № 1, № 2 и № 3 через каждые 1–2 недели); готовиться к сдаче норм комплекса ГТО (ступень «К стартам готов»).