

## Практическое занятие № 7

Задачи:

обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем;

совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта).

На суше: имитация движений ногами, как при плавании кролем (лежа на груди, прогнувшись, вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед),

В воде: 1) разминка (скольжение с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательными упражнениями);

2) обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками, используются соответствующие упражнения предыдущих уроков и новые:

в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользить в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользить и повторить упражнение с движениями другой рукой;

выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине;

в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользить;

выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине (в случае необходимости использовать поддерживающие средства – надувные резиновые круги, пенопластовые поплавки).

3) обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различным положением рук), в скольжении на груди с плавательной доской в руках;

4) разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного бортика руки вытянуты вверх, голова между руками (добиваться плоского входа в воду);

5) подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем («фонтан», «торпеды»).