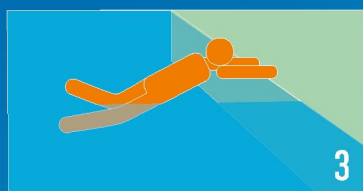
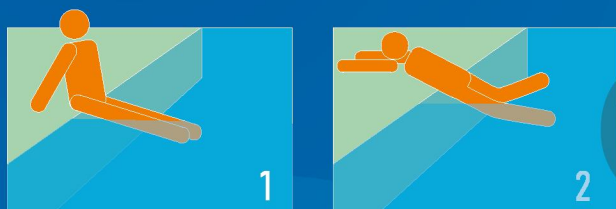
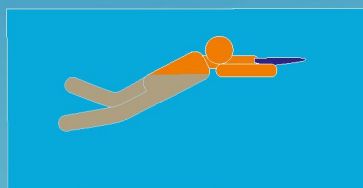
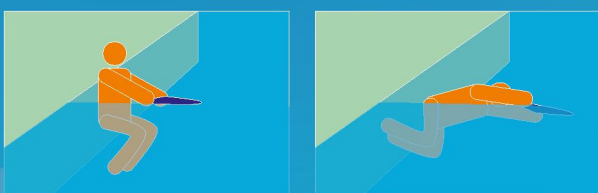


ОБУЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМ НОГАМИ КРОЛЬ НА ГРУДИ В ВОДЕ:

- движения ногами сидя на бортике (1), лежа на бортике (2), держась руками за бортик (3);



- плавание с плавательной доской (- на задержке дыхания; - с выдохами в воду).



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА ГРУДИ:

- движения ногами сидя на скамейке, опираясь руками сзади или лежа поперек скамейки лицом вниз;
- движения руками разучиваются из положения стоя, туловище наклонено вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая – сзади у бедра. На счет «раз» – правая рука имитирует гребок, а левая – подготовительное движение; на «два» – положение рук меняется;
- круговые движения руками вперед («мельница») сначала с произвольным, а затем с согласованным дыханием;
- согласование движений ног, рук и дыхания. На счет «раз» одна рука имитирует гребок, другая – подготовительное движение; в это время выполняются 2–3 шага на месте – производится вдох; на «два» – руки меняют положение, ноги выполняют еще 2–3 движения в том же темпе – производится выдох через рот.

ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

Адрес: г. Минск, ул. Гусовского, 4/1,
каб. 301 (третий этаж)
Телефон: +375 17 358 71 29
+375 17 377 80 58
E-mail: zakaz@rumc.by
ofis@rumc.by

УО «БЕЛОРУССКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Адрес: г. Минск,
пр-т Победителей, 105
Телефон: +375 17 373 30 08
Факс: +375 17 259 47 59
E-mail: rector@sportedu.by



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ

Методика обучения
осуществляется в определенной
последовательности с помощью
специальных упражнений,
выполняемых как на суше,
так и в воде

www.rumc.by



www.sportedu.by

