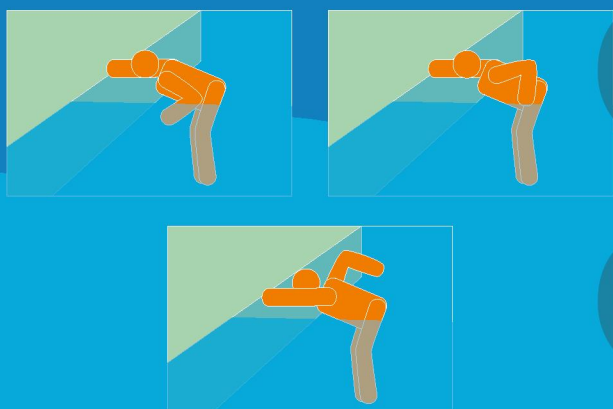
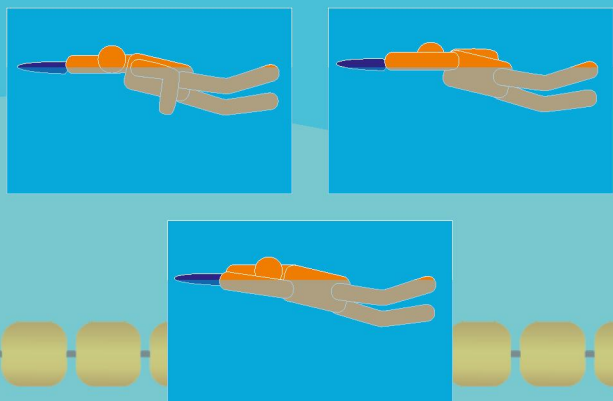


## ОБУЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМ РУКАМИ КРОЛЬ НА ГРУДИ В ВОДЕ:

- движение одной рукой в сочетании с дыханием, стоя на мелком месте с опорой о бортик бассейна, наклонив туловище вперед;
- то же упражнение, но в передвижении по дну,

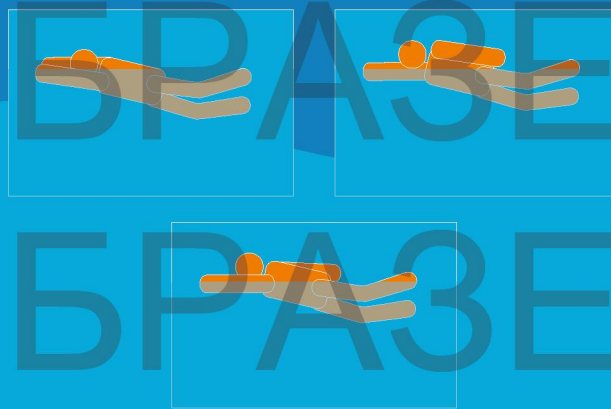


- плавание с плавательной доской с поочередными движениями руками (- на задержке дыхания; - в сочетании с дыханием).

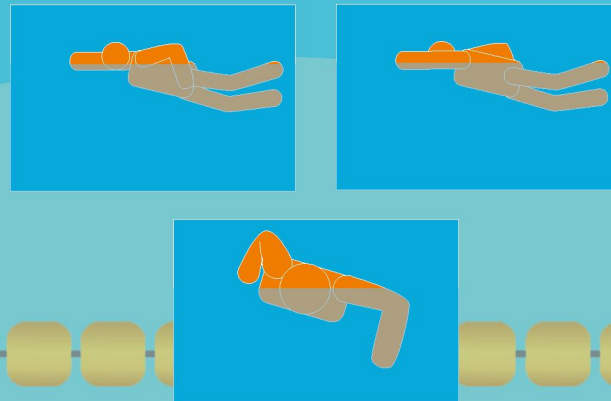


## ОБУЧЕНИЕ СОГЛАСОВАНИЮ ДВИЖЕНИЙ И ДЫХАНИЯ В ВОДЕ:

- скольжение и плавание одними ногами кролем с различными положениями рук (обе - впереди; одна - впереди, другая - у бедра; обе руки - вдоль тела и др.);



- плавание кролем в полной координации на согласование движений (- на задержке дыхания; - с согласованием дыхания).



## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА СПИНЕ

Обучение кролю на спине обычно проводится одновременно с изучением техники плавания кроль на груди

### НА СУШЕ:

- движения ногами, сидя на скамейке или на полу, как и при обучении кролю на груди;
- движения руками из положения стоя, одна рука поднята вверх, другая - находится у бедра. Вначале движения выполняются одной рукой на два счета: на счет «раз» - рука имитирует выполнение гребка, на «два» - поднимается вверх (подготовительное движение). При выполнении движений двумя руками на счет «раз» - одна рука имитирует гребок, другая - подготовительное движение; на «два» - положение рук меняется и т.д.;
- то же упражнение, но лежа вдоль скамейки;
- согласование движений ног и рук. На счет «раз» - одна рука имитирует гребок, другая - подготовительное движение, ноги выполняют 3 шага на месте; на «два» - положение рук меняется, ноги производят еще 3 шага на месте.