|  |
| --- |
| **Типовые учебно-тренировочные задачи в разделе РПД «Плавание»** |
| 1.Продемонстрировать двигательные умения и навыки в плавании:  - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании кролем на груди;  - выполнить упражнение «выдох в воду и вдох под левую или правую руку» в плавании кролем на груди;  - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на груди;  - выполнить упражнение «старт с бортика бассейна, со стартовой «тумбы»;  - выполнить упражнение «поворот» боком, сальто;  - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании кролем на спине;  - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании кролем на спине;  - выполнить упражнение «старт из воды» в плавании кролем на спине;  - выполнить упражнение «движение ног и рук» в плавании брассом;  - выполнить упражнение «выдох в воду и вдох» в плавании брассом;  - выполнить упражнение на общую координацию движений в воде в плавании брассом;  2. Проплыть дистанцию 50 м:  - брассом в равномерном и переменном темпе;  - кролем на спине в равномерном и переменном темпе;  - кролем на груди в равномерном и переменном темпе.  3. Проплыть дистанцию 150 м с использованием изученных стилей в плавании (комплексное плавание). |