

Тема урока: «Плавание»

Подготовительная часть (10 минут)


Комплекс упражнений (выполнить)

1. Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).
2. Наклоны в сторону, руки над головой (10-12 раз).
3. Наклоны вперед и назад (8-10 раз).
4. Круговые движения туловищем (10-12 раз).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).
6. Приседание (10-12 раз).
7. Выпады ногами в стороны (10-12 раз).
8. Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).
9. Ходьба на месте

Основная часть (15 минут)

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

ЗАПОМНИ!!!



Не заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать.

Купаться только в разрешенных, хорошо известных местах в присутствии взрослых.

Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, вблизи плавсредств, в местах скопления водорослей.


Нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, при утомлении.

Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, и играть в игры с захватами.

Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере.

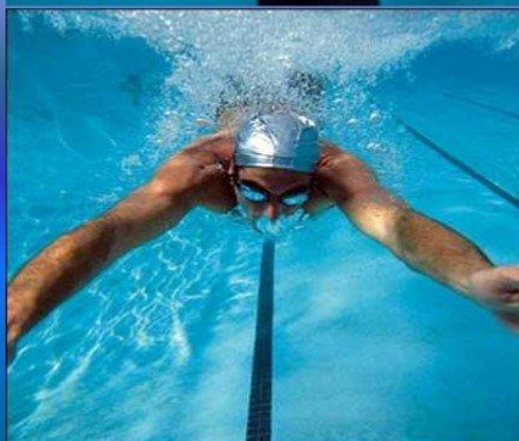
Нельзя купаться в штормовую погоду и во время грозы.

Нельзя долго находиться в воде, особенно холодной. Если рядом с тобой лодки или катамараны, не приближайся к ним близко.

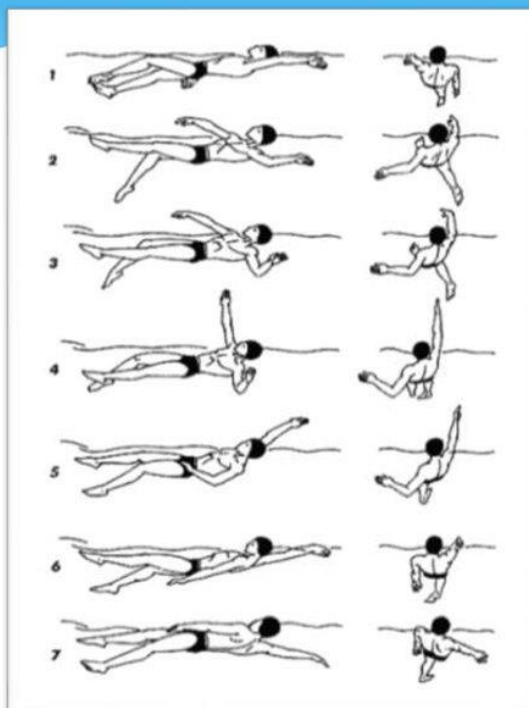


Плавание

Плавание— вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций . При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота ; скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному виду спорта.

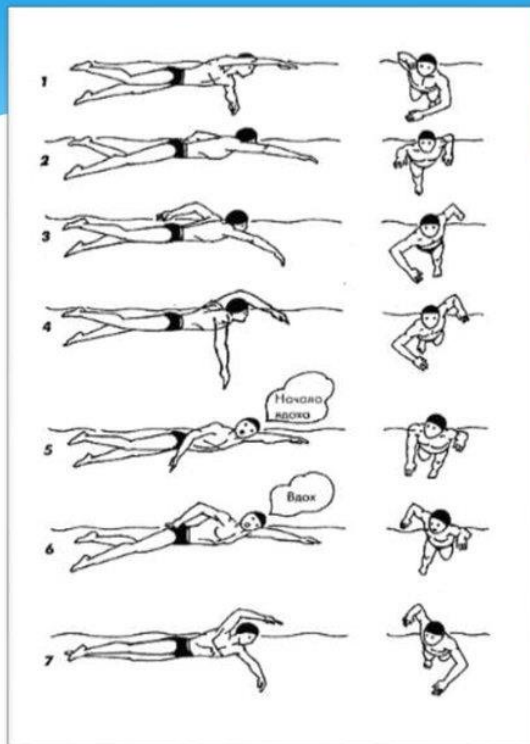


Плавание на спине (кроль на спине)



Кроль на спине похож на перевернутый кроль на груди - спортсмен также выполняет попеременные гребки руками и одновременно совершает попеременные удары ногами в вертикальной плоскости (вверх-вниз). Лицо спортсмена практически постоянно (за исключением старта и поворотов) находится над водой. Исключая момент выполнения поворота, спортсмен должен плыть все время на спине. Старт при способе плавания на спине осуществляется из воды (в заплывах вольным стилем, баттерфляем и брассом - старт осуществляется с тумбы). Кроль на спине - третий по скорости способ спортивного плавания.

Вольный стиль (кроль на груди)

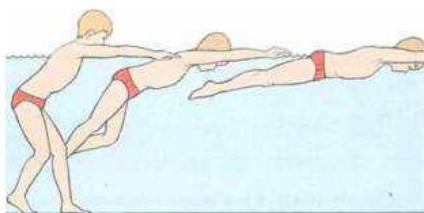


До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди упоминается способ вольный стиль, то есть пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять его по ходу дистанции. Так как способ кроль на груди является самым быстрым, то пловцы используют именно его.

Кроль на груди – стиль плавания на груди, при движении которым пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы ножниц). Лицо спортсмена при этом почти постоянно находится; периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

Скольжение

Скольжение на груди — стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды, вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы, сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение, скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.



Домашнее задание

Написать виды плавания