

Посмотрите презентацию

Выполните задания и ответы
пришлите на проверку (срок 2 дня)

Урок Физической культуры

Тема «Плавание как жизненно
важное умение»

Что такое плавание?

Умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.



Польза.

Плавание укрепляет организм, особенно сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы; благотворно влияет на опорно-двигательный аппарат; закаляет. Плавание, игры на воде развивают ловкость, выносливость, силу, доставляют огромное удовольствие.



История плавания

Рисунки на археологических находках свидетельствуют, что люди в Древнем Египте, Ассирии, Финикии и во многих других странах умели плавать за несколько тысячелетий до нашей эры, и известные им способы плавания напоминали современные кроль и брасс.

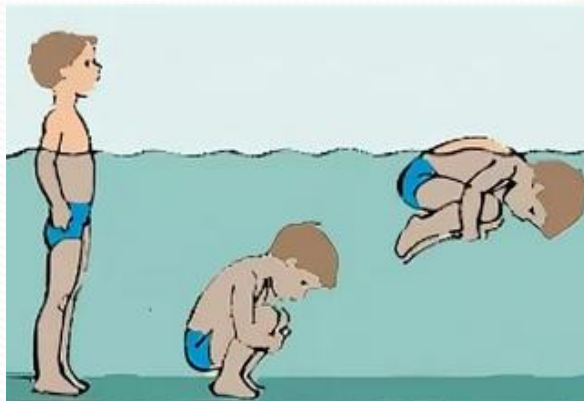
В то время плавание носило чисто прикладной характер — при рыбной ловле, охоте за водоплавающей дичью, подводном промысле, в военном деле. В Древней Греции плавание стало использоваться как важное средство физического воспитания.



Подготовительные упражнения для начинающих плавать.

1. Походи по дну по направлению к берегу.
2. Погрузись в воду с закрытыми и открытыми глазами.
3. Задержи дыхание под водой и выдохни в воду.

4. «Поплавок»



5. «Медуза»



6. «Звездочка»



7. Скольжение на груди.



8. Скольжение на спине.



Спортивное плавание

Спортивное плавание - характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам.



Кроль на груди

Быстрый темп плавания, так как он создает большую силу гребков и требует быстрых движений руками, от головы – вниз. Такое движение ведет к улучшению вашей мощности и скорости.



Кроль на спине

Плавание на спине – наименее интенсивное из всех видов гребли лучшее плавание для восстановления между интенсивными тренировками.



Баттерфляй

Самое сложное и интенсивное движение в плавании из всех и, безусловно, наиболее трудно осваиваемое. Баттерфляй идеально подходит для повышения вашего метаболизма, и это отличный способ выполнения интервальной тренировки в воде.



Брасс

Самый медленный из всех стилей спортивного плавания, - прежде всего, из-за тормозящего момента при вынесении рук вперед.



Меры предосторожности

1. Плавать можно только в водоемах с прозрачной водой (температура воды +20 ,а воздуха +22).
2. При первом ощущении озноба следует выйти из воды, растереться полотенцем, сделать разогревающие движения.
3. Нельзя входить в воду вспотевшим, разгоряченным и сразу после еды.
4. Плавать надо в сторону берега или вдоль него в специально отведенном месте.
5. Купаться можно только в присутствии взрослых, умеющих плавать.
6. Недопустимы ложные крики о помощи.

Задание № 1

Ответьте на вопросы

1. Перечислите способы спортивного плавания.
2. Назовите самый быстрый стиль спортивного плавания.

Задание № 2

- Найдите значения слов «кроль», «брасс», «баттерфляй».

Задание № 3

Отгадай загадки.

1. Город огромный,
А в городе чудо:
Налили воду
В огромное блюдо,
В каменном блюде
С водою зеленой
Плавают люди
Зимою студеной.

2. Чтобы было плавать
легче,
Пристегни к ногам их
крепче.
Смело воду загребают,
Плавать людям помогают.

3. По-собачьи, брассом, кролем
Можно плыть в реке и в море.
И в бассейне стометровку
Я плыву на скорость ловко!
Вот и финиш, наконец.
Я отличнейший...