23.04.2020

Урок по предмету «Физическая культура»

Тема: «Учимся плавать.Теория»

Плавание – процесс передвижения по воде или вид спорта, при котором пловец преодолевает вплавь различные дистанции за наименьшее время.

Бассейн – спортивное сооружение с искусственным водоемом.

Кроль – стиль плавания, при котором руки попеременно совершают гребки вдоль оси тела, а ноги выполняют ритмичные попеременные движения вверх и вниз.

Брасс – стиль плавания на груди, при котором руки и ноги движутся симметрично в плоскости, параллельной плоскости воды, ситается самым медленным.

Баттерфляй – стиль плавания на груди, при котором левая и правая части тела двигаются симметрично: обе руки одновременно совершают широкий гребок, а ноги и таз – волнообразные движения.

Плавание – один из самых древнейших видов спорта. Находки археологов доказывают то, что люди умели плавать еще задолго до начала нашей эры. А первые спортивные соревнования по плаванию начали проводиться шестьсот лет назад.

Умение плавать – очень важный навык. Плавание делает человека закалённым, здоровым и физически развитым.

Плавание оказывает положительное влияние на все системы организма:

- Дыхательная система: плавание тренирует дыхательные мышцы, усиливает вентиляцию и увеличивает объём лёгких.
- Сердечно-сосудистая система: плавание увеличивает силу сердечной мышцы и мощность сердца.
- Костно-мышечная система: плавание формирует сильные и эластичные мышцы, правильную осанку, делает суставы здоровыми и гибкими.
- Нервная система: плавание оказывает положительное влияние на состояние психики, дисциплинирует, развивает волевые качества и повышает стрессоустойчивость.
- Иммунная система: плавание закаляет, адаптирует организм к низким температурам, повышает иммунитет. Те, кто регулярно плавают, – болеют реже.

Летом полезно плавать в открытых водоёмах, а зимой для плаванья хорошо подойдет бассейн.

Основными стилями плавания на сегодняшний день являются:

- вольный стиль,
- брасс,
- кроль на груди,
- кроль на спине,
- баттерфляй.

На этом уроке мы подробнее остановимся на технике плавания кролем на груди и на спине.

Кроль – это техника, при которой движение руками и ногами происходит попеременно. Плавание кролем – самый быстрый способ плавания на высокой скорости.

Кроль на груди

Тело пловца находится в горизонтальном положении, плечи расположены чуть выше таза. Пловец выполняет попеременные гребки правой и левой рукой. Рука входит в воду под острым углом ладонью вниз, сгибаясь в локтевом суставе рука движется вниз и внутрь вдоль тела. Когда кисть руки достигла бедра, рука выносится наружу и проносится над водой кратчайшим путем. Пока одна рука проносится над водой, вторая уже выполняет гребок.

Ноги пловца осуществляют попеременные ритмичные движения вверх и вниз.

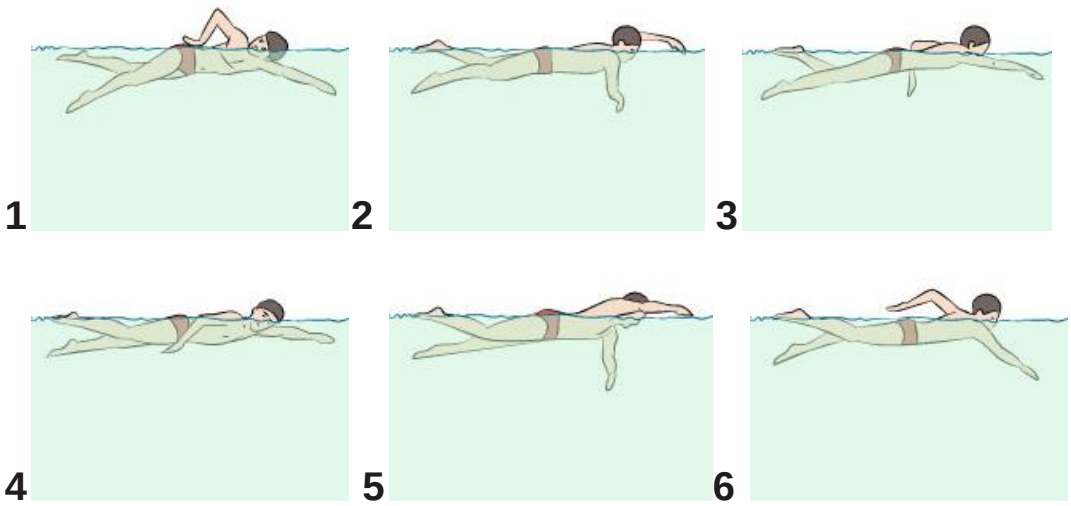
Лицо пловца во находится в воде. Когда рука начинает движение над водой, пловец поворачивает голову в сторону этой руки и производит вход через рот. Вдох делается на каждый третий взмах руки над водой. Выход пловец делает в воду.

Кроль на спине

Техника кроля на спине очень похожа на технику кроля на груди. Тело пловца находится поверхности воды, голова лежит в воде лицом вверх. Прямая рука вводит в воду и опускается вниз. Сгибаясь в локтевом суставе, рука движется назад, затем проходит вдоль тела, разгибается и выходит из воды большим пальцем вверх. Ноги пловца работают точно так же, как при плавании кролем на груди. Вдох и выдох выполняется над водой, вдох во время подноса руки, выдох во время гребка.

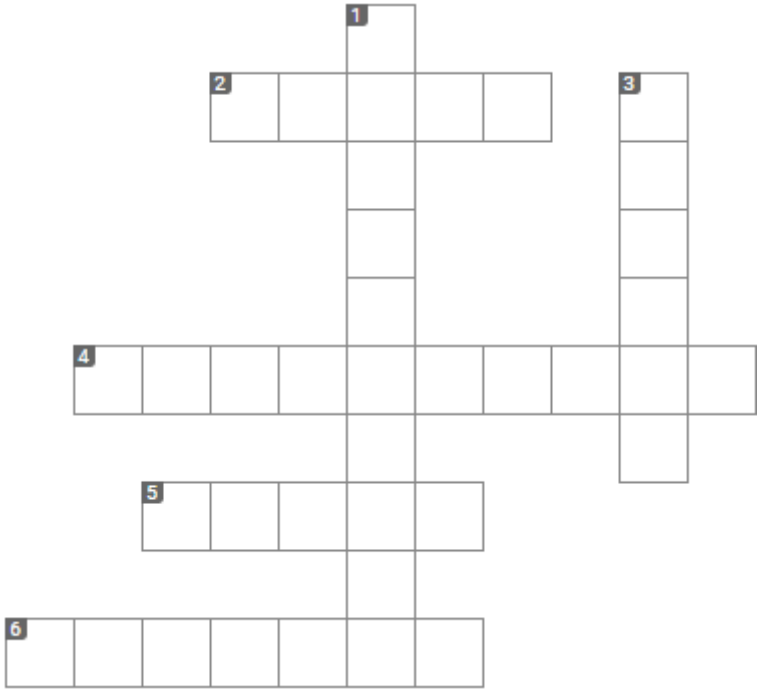
При плавании кролем очень важно, чтобы движения были чёткие, непрерывные и согласованные с дыханием.

***Задание* 1. Восстановите последовательность движений при выполнении кроля на животе.**



Ответ_____

***Задание 2*.Разгадайте кроссворд.**



По горизонтали:

2. Самый медленный стиль плавания на груди.

4. Самый главный человек во время занятия в бассейне.

5. Стиль плавания, при котором руки и ноги двигаются попеременно.

6. Специальное место для занятий плаванием.

По вертикали:

1. Стиль плавания, при котором тело совершает волнообразное движение.

3. Движение рукой, совершаемое пловцом.

Желаю успеха!