**Тема: Знания о физической культуре. Плавание**

**Ознакомиться с материалом занятия→выполнить задания→отправить на почту.**

**Вы узнаете:**

* об истории плавания,
* о наших выдающихся спортсменах-пловцах;
* об основных стилях плавания.

**Вы научитесь:**

* соблюдать требования и правила по предупреждению несчастных случаев и травм

**Ключевые слова**

Олимпийские игры, техника безопасности, стили плавания, брасс, кроль, баттерфляй.

Давайте вспомним, какие стили плавания существуют?

1) брасс

2) кроль

3) баттерфляй

4) лягушка

5) по собачьи

**Основное содержание**

**История**

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.

Плавание доставляет людям много радости, удовольствия, служит прекрасным средством отдыха, укрепляет здоровье, способствует закаливанию. Плавательные упражнения оказывают на организм оздоровительное действие, развивая сердечно-сосудистую и дыхательную системы; укрепляя мышцы, обеспечивая гармоничное развитие тела и правильную осанку; приспосабливая организм к действию холода, резким колебаниям температуры и др.

**Олимпийские игры**

**В 1896 году плавание вошло в программу первых Олимпийских игр**, и с тех пор неизменно входит в олимпийскую программу. Пловцы нашей страны за всю историю участия в крупнейших соревнованиях завоевали 22 золотые, 26 серебряных и 31 бронзовую медаль. Наибольших успехов достигли Галина Прозуменщикова, Владимир Сальников, Александр Попов и др.

На летних Олимпийских играх 2012 года в Лондоне наши пловцы завоевали 2 серебряные и 2 бронзовые медали. Это: Евгений Коротышкин (серебро, 100 метров баттерфляем); Анастасия Зуева (серебро, 200 метров на спине); Юлия Ефимова ( бронза, 200 метров брассом); а также команда наших пловцов ([Никита Лобинцев](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2,_%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D1%82%D0%B0_%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87), [Андрей Гречин](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B8%D0%BD,_%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B9_%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87), [Владимир Морозов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BE%D0%B2,_%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80_%D0%92%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87), [Данила Изотов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B7%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2,_%D0%94%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BB%D0%B0_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87)) а эстафете 4 х 100 метров вольным стилем.

**Для предупреждения несчастных случаев и травм необходимо соблюдать следующие требования и правила**:

1. Купаться можно только в хорошо знакомых и разрешённых для этого местах, не заплывая за пределы обозначенных границ.

2. На занятиях необходимо поддерживать строгую дисциплину: нельзя толкать друг друга, хватать за ноги, подавать ложные сигналы тревоги.

3. Нельзя учиться плавать одному без взрослых. Это опасно даже тогда, когда умеешь неплохо держаться на воде.

4. Нельзя прыгать в воду, если не знаешь глубину водоёма и не уверен в отсутствии там посторонних предметов.

5. Нельзя нырять, задерживая дыхание на длительное время.

6. При появлении признаков переохлаждения («гусиная кожа», озноб, посинение губ) надо выйти из воды и согреться (сделать энергичные движения, принятьтёплый душ, растереться сухим полотенцем).

7. Нельзя приступать к занятиям плаванием раньше чем через 40—60 мин после еды.

Для занятий плаванием в бассейне нужно иметь купальный костюм, резиновую шапочку, мыло, губку, полотенце, расчёску. Перед каждым занятием надо мыться под душем с мылом и мочалкой; а после занятия вытереть тщательно голову и особенно уши, чтобы избежать воспалительного процесса. Купаясь в открытом водоеме не следует оставаться после купания в мокрой одежде даже в жаркие дни.

**Стили плавания**

Способ плавания **кролем** на груди — наиболее скоростной из всех возможных стилей плавания. Это один из самых популярных стилей среди пловцов, от любителей плавать в свое удовольствие, до спортсменов, участвующих в профессиональных соревнованиях. Техника плавания кролем на груди подразумевает выполнение широких гребков поочередно обеими руками, голова погружена в воду, для того чтобы выполнить вдох поворачивается в сторону во время одного из гребков, ноги двигаются в вертикальной плоскости, придавая дополнительное горизонтальное ускорение, рассекая воду.

Поскольку кроль — самый скоростной стиль плавания, в соревнованиях по плаванию вольным стилем спортсмены плавают именно этим способом.

**Брасс** легко освоить даже без специальной подготовки. Такой техникой могут плавать люди разных возрастов и с любым здоровьем. Благодаря правильному сочетанию движений рук и ног, с помощью данного стиля можно проплыть большие расстояния, не уставая. Начальная поза пловца выглядит так: тело выпрямлено, руки вытянуты вперед, голова опущена под воду. Далее, разворачивая ладони наружу, делается движение, отталкивающее воду назад. Движение рук заканчивается на уровне плеч, далее руки нужно согнуть в локтях перед собой и вытянуть в начальное положение вперед. Все это нужно выполнять так, чтобы руки находились под водой.

Одновременно с гребком, ноги, сгибая в коленях, подтягиваются к туловищу. Обязательно ступни расставляются немного шире, чем колени. В тот момент, когда руки вытягиваются вперед, ногами делается толчок и тело скользит по поверхности воды.

Вдох делается тогда, когда ноги готовятся к толчку, а голова поднята на поверхность. В начале и конце движения рук и ног тело находится в одном выпрямленном положении, голова в это время находится под водой.

Слово **«баттерфляй»** в переводе с английского языка означает «бабочка». В действительности это название оправдано, так как при подобном стиле плавания, если смотреть на плывущего человека сверху, его руки похожи на бабочку, взмахивающую крыльями.

Это один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения. Баттерфляй считается вторым по скорости после кроля.

**Выполни тренировочные задания.**

*1. Выбери верные ответы.*

Плавательные упражнения развивают:

1) сердечно-сосудистую систему

2) дыхательную систему

3) зрение

4) слух

*2. Заполни пропуск.*

Люди научились плавать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. за несколько тысячелетий до нашей эры
2. в XVI веке
3. только недавно

*3. Выбери верные ответы.*

Наибольших успехов среди российских пловцов достигли:

1) Галина Прозуменщикова

2) Владимир Сальников

3) Александр Попов

4) Евгений Коротышкин

5) Анастасия Зуева

6) Юлия Ефимова

4. *Заполни пропуск.*

Кроль — самый \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ стиль плавания.

1. скоростной
2. технически сложный
3. редкий

*5.Выбери верные ответы.*

Каких правил предупреждения несчастных случаев и травм не существует?

1. Купаться можно только в хорошо знакомых и разрешённых для этого местах, не заплывая за пределы обозначенных границ.

2. Нельзя учиться плавать одному без взрослых.

3. Плавать можно только в летнее время.

4. Нельзя прыгать в воду, если не знаешь глубину водоёма и не уверен в отсутствии там посторонних предметов.

5. Категорически нельзя нырять.

6. При появлении признаков переохлаждения надо выйти из воды и согреться.

7. Нельзя приступать к занятиям плаванием раньше чем через 40—60 мин после еды.

*6.Выбери верный ответ.*

Техника плавания кролем на груди подразумевает:

1. выполнение широких гребков поочередно обеими руками
2. руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды
3. руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения

*7.Выбери верный ответ.*

На летних Олимпийских играх 2012 года в Лондоне наши пловцы завоевали:

1) 2 серебряные и 2 бронзовые медали

2) 1 золотую и 2 серебряные медали

3) 2 серебряные

*8.Выбери верный ответ.*

Брасс позволяет:

1) развить максимальную скорость

2) проплывать большие расстояния, не уставая

3) развить силу за счет широких и мощных гребков руками

**Выполни контрольные задания.**

1. *Заполни пропуск.*

Слово «баттерфляй» в переводе с английского языка означает \_\_\_\_\_.

1) бабочка

2) лягушка

3) скорость

4) сила

*2.Выбери верные ответы.*

Для занятий плаванием в бассейне нужно иметь:

1) купальный костюм

2) резиновую шапочку

3) мыло, губку

4) полотенце

5) расчёску

6) фен

7) еду и питье

*3.Выбери верный ответ.*

В соревнованиях по плаванию вольным стилем спортсмены плавают:

1. кролем
2. брассом
3. баттерфляем

*4.Вставка буквы/текста.*

Плавание вошло в программу первых Олимпийских игр в \_\_\_\_\_\_ .

1) в I веке н.э.

2) в 1896 году

3) в 1980 году

*5.Рисунки на археологических находках свидетельствуют, что люди умели плавать за несколько тысячелетий до нашей эры. Для чего использовалось умение плавать в то время?*

1) при рыбной ловле, охоте за водоплавающей дичью

2) при подводном промысле

3) для укрепления здоровья, осанки

4) в военном деле

5) для достижения спортивных успехов

*6.Выберите верное утверждение:*

1) баттерфляй считается вторым по скорости после кроля.

2) баттерфляй считается таким же стилем по скорости, как и кроль

3) брасс и баттерфляй быстрее кроля