

Практическое занятие № 1

Задачи:

организация занимающихся;

ознакомление со строевыми, общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;

освоение с водой (передвижение по дну, первый вариант дыхания в воде, погружение под воду, скольжение).

В аудитории (15 мин): беседа о целях обучения плаванию, организация и гигиена УТЗ, правила безопасного проведения поведения УТЗ в бассейне.

На суше (15 мин):

1) построение, расчет, объяснение задач урока (проводятся на всех уроках);

2) общеразвивающие упражнения: ходьба и бег в колонне по одному в обход и по диагонали зала; бег приставными шагами левым и правым боком, взявшись за руки («хоровод»); ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук (руки вытянуты вверх; одна вытянута вверх, другая у бедра, обе прижаты к туловищу); выпрыгивание вверх из полуприседа и приседа по сигналу (хлопок в ладоши) со взмахом руками снизу вверх и с руками, вытянутыми вверх и зафиксированными в этом положении:

3) имитационные упражнения:

ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута назад), как при гребковых движениях в воде;

выполнение имитационных движений (нажать плоской ладонью на рейку гимнастической стенки, плечи партнера); имитация попеременных гребковых движений, как при передвижении по дну бассейна («идем вперед – отталкиваем воду ладонями назад», «идем назад – отталкиваем воду ладонями вперед»);

стоя выполнить сильный и быстрый выдох через рот, губы слегка округлить, затем сделать в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 2–3 с, вновь сделать выдох – вдох и т. д.;

повторить предыдущее дыхательное упражнение в сочетании с приседаниями (в и. п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задерживается как при погружении под воду).

В воде* (45 или 30 мин):

1) организованный вход в воду, построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары;

2) подготовительные упражнения в воде:

передвижение по дну парами в обход и по диагонали ванны бассейна; то же, но в колонне по одному; бег в воде вперед, назад, боком (приставными шагами) в чередовании с ходьбой, бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»);

в полуприседе (подбородок касается воды) выполнить 12–15 выдохов подряд (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе);

ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей);

прыжки вперед на двух ногах с одновременными гребковыми движениями руками назад; стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить 15–20 выдохов подряд (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе), стараясь во время выдоха выдуть в воде перед собой воронку;

стоя в наклоне вперед, опустить лицо в воду, открыть глаза и посмотреть на дно; повторить это же упражнение в сочетании с предыдущим (приподнимая лицо над водой и выполняя выдох-вдох, руки к лицу не подносить); погружения под воду – открыть под водой глаза и искать предметы, лежащие на дне («водолазы»);

передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду («поезд идет в туннель»);

присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх (выдох-вдох во время прыжка, 5 прыжков подряд; то же, что предыдущее, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или на бок («веселые дельфины») с различным и. п. рук;

бег с руками, вытянутыми вверх, ладонями вперед;

прыжки на двух ногах с аналогичным положением рук; то же, но одна рука вытянута вверх, другая у бедра (повторить в соревновательной форме);

бег в наклоне вперед, удерживая прямыми руками плавательную доску на поверхности воды перед собой;

то же, но с лицом, опущенным в воду (повторить в соревновательной форме);

скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без плавательной доски в руках и с ней); дыхательные упражнения необходимо в дальнейшем постоянно чередовать с упражнениями в движениях.

3) подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («караси и карпы», «лягушата» и др.).