

Перфильева Марина Владимировна

*Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы
дворец пионеров и школьников имени А.П. Гайдара*

ПЛАН – КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ
ТЕМА ЗАНЯТИЯ: «ВИДЫ ТРАНСПОРТИРОВОК»

Пояснительная записка

Коллектив: «Спасение на воде»

Год обучения: первый

Форма обучения: групповая, разновозрастная

Возраст: 10-12 лет

Время: 16.30

Продолжительность: 60 минут

Количество детей: 12 человек

Место проведения: бассейн: ГБОУ ДПиШ имени А. П. Гайдара.

Цель: Овладение несколькими видами транспортировок на воде.

Задачи:

1. Совершенствование техники спортивных способов плавания «кроль на груди», «кроль на спине» и «брасс» на груди в полной координации.
2. Обучение техники прикладного плавания брассом на спине и на боку.
3. Умение применить полученные навыки в измененных условиях.
4. Развитие основных физических качеств - выносливости, силы.
5. Воспитание умения владеть собой.

Оборудование: плавательные доски, колобашка, резиновые мячи.



Форма одежды: купальный костюм (купальник, плавки), шапочка, резиновые тапочки, очки для плавания.

Место занятия в решении задач обучения, воспитания и развития.

Умение человека плавать является своего рода прикладным навыком.

Человек, умеющий плавать, на воде чувствует себя уверенным, готовым прийти на помощь товарищу, терпящему бедствие. На предыдущих занятиях дети получили навыки плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом на груди. На этом занятии методами целостного выполнения техники совершенствуют эти навыки, а также применяются подводные упражнения, последовательность которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению способа плавания на боку и на спине для транспортировки человека.

Если на месте происшествия не оказалось спасательных средств или их нельзя применять по каким – либо причинам, тонущего необходимо спасти вплавь. Заметив тонущего, необходимо быстро оценить обстановку и выбрать наиболее оптимальный путь спасения. В воду входят в том месте, откуда можно быстрее всего подплыть к тонущему. Перед входом в воду надо наметить для себя ориентиры на берегу и на воде (деревья, навигационные знаки, бакены, столбы и др.), это может помочь найти тонущего в случае погружения его под воду. Подплывая к тонущему, следует держать голову над водой, чтобы видеть его. При транспортировке пострадавшего спасателю необходимо свободно владеть спортивными способами плавания, обладать хорошей физической подготовкой и самообладанием. Основные требования при транспортировке пострадавшего - быстрота транспортировки и обеспечение ему дыхания. Пострадавшего нельзя класть на себя, надо придать ему горизонтальное положение, чтобы рот и нос находились на поверхности воды.



Важнейшим умением спасателя является транспортировка пострадавшего на берег, для этого необходимо научить детей транспортировки различными видами прикладного плавания (брасс на груди, брасс на спине, брасс на боку).

Основу метода разучивания по частям составляет система подводных упражнений. Это дает возможность полностью освоить технику прикладного плавания.

На занятиях активно применяются такие методы как:

- словесный - объяснение,
- наглядный - показ движений,
- методические указания,
- практический метод - разучивание по частям и в целом.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Время (в минутах)			Организационно-методические указания	Примечание
			всего	теория	практика		
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Вводная часть (суша)	-	15	5	10		
	1. Построение, приветствие 2. Проверка присутствующих по журналу 3. Проверка гигиенических средств. 4. Краткий инструктаж по технике безопасности.					Инструктаж: правила поведения в раздевалках, душевых. Правила личной гигиены. Организованный выход из душевых на бортик бассейна. Правила техники безопасности в бассейне и в воде.	Напомнить детям о ценных вещах; проверить выполнения санитарных норм



	5.Правила личной гигиены до бассейна. 6.Проход в раздевалку. 7.Выход в бассейн. 8.Постановка цели и ознакомление с задачами занятия						
2	Основная часть (глубокая часть воды):		4 3	8	35		
	1.Упражнение на дыхание	10 раз	1,5	0,5	1	И.П.: стоя спиной к бортику бассейна, руки прямые лежат на воде, колени слегка согнуты, плечи опущены в воду, подбородок касается воды; делаем вдох ртом, опуская лицо в воду так, чтобы подбородок прижался к груди; делаем выдох полностью.	Лицо опускать в воду полностью; воздух набирается не в щеки, а в легкие. Выдыхаем воздух носом и ртом в воду.
	2.Упражнение на отработку техники плавания кролем на груди в координации*	2*25м	2	0,5	1,5	И.П.: стоя ногами на дне бассейна, руки вытянуты вперед. Делаем вдох, ложимся на воду, отталкиваясь ногами от бортика бассейна, ноги работают кролем попеременно вверх-вниз. Выполняем попеременные гребки руками с небольшим сгибанием и разгибанием руки в локте в направлении спереди – назад: в то время, как одна рука выполняет гребок, другая движется над водой, погружается в	Напомнить правила правостороннего движения по дорожке. Положение тело находится на поверхности воды.



						воду и вытягивается вперед, проходя под средней линией тела. Вдох выполняем в сторону гребка, выдох в воду.	
	3.Упражнение на отработку техники плавания кролем на спине в координации*	2*25м	2	0,5	1,5	И.П. стоя ногами на дне бассейна, лицом к бортику руки вытянуты вверх внутренней стороной наружу. Делаем вдох, ложимся на воду спиной, скользим, делаем выдох. Ноги работают от бедра кролем попеременно вверх-вниз. Выполняем попеременные гребки руками назад – вперед.	Дыхание произвольное. *2,3,4 упражнения даются для разминки
	4.Упражнение на отработку техники плавания брассом на груди в координации*	2*25м	3	0,5	2,5	И.П. стоя ногами на дне бассейна, руки вытянуты вперед. Делаем вдох ложимся на воду, отталкиваясь ногами от бортика, скользим. Одновременно и симметрично разводим руки в стороны и немного вниз, выполняем короткий гребок руками, соединяем руки перед грудью, приподнялись над водой – сделали вдох, вытянули руки вперед и опускаем голову в воду, делаем выдох. Ноги одновременно сгибаются в коленях, стопы развернуты, отталкиваемся от воды и соединяем их, скользим.	Ноги подтягивать мягко, а отталкивание с ускорением. Пятка подведена к ягодицам. Стопы развернуты в стороны.



	5. Упражнение на отработку движений ног брассом на спине (с подвижной опорой - доской)	2*25м	3	0,5	2,5	И.П. стоя ногами на дне бассейна, лицом к бортику руки вытянуты вверх с доской. Делаем вдох, ложимся спиной на воду, отталкиваемся от бортика. Скользим. Ноги сгибаются в коленных суставах и разводятся в стороны на ширину плеч. Стопы сильно берутся на себя и разворачиваются в сторону наружу, голень выполняет круговое движения, ноги соединяем и скользим.	Доску держим посередине за нижний край. Ноги подтягивать мягко, а отталкивание выполнять с ускорением.
	6. Упражнение на отработку движения ног способом на боку (с доской)	2*25м	3	0,5	2,5	И.П.: стоим ногами на дне бассейна <u>бокoм</u> , голова на доске (щекой касается доски): держа верхней рукой за край доски, а нижней рукой согнутой в локте придерживая ее снизу. Ложимся на воду и отталкиваемся от дна, скользим, ноги одновременно широко разводятся («ножницы») в стороны так, что «верхняя»** движется вперед, а «нижняя» - назад, сгибаясь при этом коленных суставах до прямого угла. Носок «верхней» ноги берётся на себя, а носок «нижней» оттягивается, как при плавании кролем,	**При плавании на боку называем одну ногу «нижней» (она всё время находится под водой), а другую – «верхняя». Дыхание произвольное. Руки придерживают доску и в работе не участвуют.



						одновременно выпрямляем и соединяем ноги. 1 бассейн на одном боку, обратно на другом.	
	7. Упражнения на отработку движений рук брассом на спине (с подвижной опорой - колобашкой)	2*25м	3	0,5	2,5	И.П.: стоя ногами на дне бассейна лицом к бортику, колобашка между ног, руки прямые вытянуты вверх за головой, ладони повернуты наружу; ложимся на воду спиной, отталкиваемся от бортика и скользим. Руки начинают движение <u>одновременно</u> через стороны по дугообразной траектории, постепенно разгибаются, ладонями опираются о воду; касаемся кистями о бедро; руки выходят из воды ладонями наружу и проносятся над водой.	Ноги не работают: вытянуты и соединены. Дыхание произвольное. Следим, чтобы лицо не уходило под воду.
	8. Упражнение на восстановление дыхания	5 раз	1	0,5	0,5	И.П.: стоя спиной к бортику бассейна, руки прямые лежат на воде, колени слегка согнуты, плечи опущены в воду, подбородок касается воды; делаем вдох ртом, опуская лицо в воду так, чтобы подбородок прижался к груди; делаем выдох полностью.	Лицо опускать в воду полностью; воздух набирается не в щеки, а в легкие. Выдыхаем воздух носом и ртом в воду.
	9. Упражнение на отработку	2*25м	3,5	0,5	3	И.П.: стоя ногами на дне бассейна боком	*** При плавании на



	<p>движений в изменённом положении ног и рук на боку.</p>					<p>к бортику, приседаем и ложимся на воду, отталкиваемся от бортика, ноги выпрямлены, скользим. «Верхняя»*** рука находится у бедра, а «нижняя» вытянута вперед, вдоль поверхности воды. «Нижняя» рука выполняет гребок в направлении вниз - назад до уровня плеч, потом сгибается в локтевом суставе и приближается к телу ладонью вверх, затем кисть поворачивается ладонью вниз, рука выпрямляется вперед. Ноги одновременно широко разводятся в стороны так, что «верхняя» движется вперед, а «нижняя» - назад, сгибаясь при этом коленных суставах до прямого угла. Носок «верхней» ноги берётся на себя, а носок «нижней» оттягивается, как при плавании кролем, одновременно выпрямляем и соединяем ноги. 1 бассейн плывем на одном боку, обратно на другом со сменой рук.</p>	<p>боку называем одну руку «нижней» (она всё время находится под водой), а вторую – «верхней».</p> <p>Дыхание произвольное.</p>
	<p>10.Упражнение на отработку техники движений прикладного СП на боку</p>	<p>2*25м</p>	<p>3</p>	<p>0,5</p>	<p>2,5</p>	<p>И.П.: стоя ногами на дне бассейна, боком ложимся на воду, отталкиваемся от бортика и скользим;</p>	<p>СП – способ плавания</p> <p>Дыхание как при способе брасс на</p>



						<p>«нижняя» рука выполняет гребок в направлении вниз - назад до уровня плеч, потом сгибается в локтевом суставе и приближается к телу ладонью вверх, затем кисть поворачивается ладонью вниз, рука выпрямляется вперед.</p> <p>«Верхняя» выполняет гребок у поверхности воды по направлению в сторону -назад до уровня плеч, сгибается в локтевом суставе и приближается кистью к груди. Ноги работают «ножницами»</p>	<p>груди</p> <p>Обе руки работают одновременно</p>
	10. Упражнение на отработку техники движения прикладного СП <u>на спине</u> (с мячом)	2*25м	3	0,5	2,5	<p>И.П.: стоя ногами на дне бассейна, лицом к бортику, руки согнуты в локтях над водой, держа мяч в 2-х руках. Ложимся на воду спиной, отталкиваемся от бортика, скользим; ноги работают одновременно как при плавании брассом на спине. Дыхание произвольное.</p>	<p>Акцент на скольжение после выполнения отталкивания ногами.</p> <p>Колени над водой не показываются.</p>
	11. Упражнение на отработку техники движений прикладного СП <u>на боку</u> (с мячом)	2*25м	3	0,5	2,5	<p>И.П.: стоя боком ногами на дне бассейна, «нижняя» рука вытянута вперед, «верхняя» согнута в локте, удерживая мяч над водой; отталкиваясь ногами от бортика, ложимся на воду и</p>	<p>Дыхание произвольно.</p> <p>Рука с мячом не должна опускаться на воду</p>



						начинаем скольжение при помощи движений ногами на боку. Ноги работают «ножницами»	
	12.Упражнение: обучение транспортировке предполагаемого пострадавшего, плавание на <u>груди</u> . Работа в парах («пострадавший» и «спасатель»)	2*25м	3	0,5	2,5	И.П.: два пловца стоят ногами на дне бассейна; «пострадавший» находится сзади «спасателя». Двумя руками держится за плечи впереди стоящего «спасателя». Первый начинает ложиться на воду, отталкиваясь от дна, начинает движение при помощи ног и рук брассом на груди. «Второй» следует за первым, но движений не выполняет, держа голову над водой. Пара меняется ролями после дистанции в один бассейн.	Дыхание у пары произвольное. Упражнение выполняется исходя из кол-ва пришедших занимающихся
	13.Упражнение: обучение транспортировке предполагаемого пострадавшего, плавание на <u>спине</u> . Работа в парах.	2*25м	5	1	4	И.П.: два пловца стоят ногами на дне бассейна; «пострадавший» находится спиной к спасателю. «Спасатель». Положив пострадавшего на спину, двумя руками поддерживая за подбородок и нижнюю челюсть пострадавшего, ложится на воду, отталкиваясь от дна, начинает плыть при помощи движений	Нельзя сжимать горло. Если нет пары то плывет с мячом.



						ногами способом брасс на спине, держа пострадавшего прямыми руками. Пара меняется ролями после дистанции в один бассейн.	
14.Упражнение: обучение транспортировке предполагаемого пострадавшего, плавание способом «на боку». <u>Работа в парах.</u>	2*25м	5	1	4	И.П.: два пловца стоя на дне бассейна; «пострадавший» находится боком к «спасателю». «спасатель» просовывает сзади свою руку под ближнюю руку пострадавшего, захватывает пальцами этой руки нижнюю челюсть пострадавшего и, пlying на боку, выполняет движения ногами на боку и гребков «нижней» свободной рукой. «Верхней» рукой спасатель держит его. Начинает транспортировать пострадавшего, так чтобы его лицо находилось над водой.	При выполнении любого приема транспортировки необходимо обеспечить пострадавшему положение на спине, что дает возможность дышать во время движения.	
Заключительная часть.		1	0,5	0,5			
1.Упражнение на дыхание. 2.Подведение итогов занятия: выполнение цели задач, успехи 3.Выход из бассейна в душевые.					Организованный выход из воды по лестнице.		
Всего:		60	8,5	36,5			



Список литературы:

1. Давыдов В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим. Москва, 2007.

2. Плавание: Учебник для вузов/ Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой.- М.: Физкультура и спорт, 2001.

