

Плавание. Урок 2

Водные виды спорта

все виды спорта, связанные с водой. Водные виды спорта подразделяются на командные и индивидуальные, а также те в которых используются дополнительный инвентарь и на те в которых не используются. Они очень популярны по всему миру, об этом говорит огромное число соревнований самого высокого уровня на открытой воде и бассейнах.

Водное поло

командная игра с мячом на воде. Ведётся двумя командами по 7 человек на прямоугольной водной площадке.

Для игр мужских команд расстояние между лицевыми линиями должно быть не менее 20 м, но не более 30 м. Для игр женских команд расстояние между лицевыми линиями должно быть не менее 20 м, но не более 25 м. Ширина игрового поля должна быть не менее 10 м, но не более 20 м. Границы игрового поля (лицевые линии) должны находиться на расстоянии 0,30 м за линиями ворот. 30 × 20 (при глубине 2 м), посередине (более коротких) сторон которой устанавливаются ворота шириной 3 м и высотой 0,9 м от уровня воды.

Основу водного поло составляет умение спортсменов хорошо плавать, свободно владеть мячом, взаимодействовать с партнерами.

Синхронное плавание

вид спорта, синхронное плавание требует от спортсменок широчайшего спектра умений горизонтально и вертикально перемещаться в воде, на груди, на спине и на боку; соединять различные виды передвижений и перемещений в единую композицию; иметь хореографическую и акробатическую подготовку.

Соревнования в программе Олимпийских Игр состоят из технической (короткой) и произвольной (длинной) программ. В первом случае спортсменки выполняют определенные элементы в установленном порядке. Все движения, если только того не требуют элементы, должны быть исполнены синхронно. В длинной программе никаких ограничений, кроме временных, нет. Жюри состоит из двух групп судей, одинаковых по количеству человек: одна группа оценивает технику выполнения программы, а другая — артистичность.

Плавание

Плавание — вид спорта, заключающийся в преодолении определенным стилем соревновательной дистанции от 50 до 1500 м в бассейне или на открытой воде.

После многих изменений и корректировок, современная программа плавательных дисциплин на Олимпийских играх состоит из следующих соревнований:

- **плавание вольным стилем** на 50, 100, 200, 400, 1500 м (для мужчин) и 800 м (для женщин); дистанции 1500 м (для женщин) и 800 м (для мужчин) впервые включены в программу Олимпийских игр 2020 года.
- **плавание на спине** – 100, 200 м;
- **плавание брассом** – 100, 200 м;
- **баттерфляем** – 100, 200 м;
- **комплексное плавание** – 200 и 400 м (соответственно по 50 или 100 м: баттерфляем, на спине, брассом и вольным стилем);
- **эстафеты** – 4x100 м и 4x200 м вольным стилем и комбинированная эстафета 4x100 м (на спине, брассом, баттерфляем и вольным стилем); смешанная комбинированная эстафета 4x100 м впервые включена в программу Олимпийских игр 2020 года;
- **10 км вольным стилем на открытой воде**.

Прыжки в воду

Прыжки в воду осуществляются с трамплина (1 м и 3 м) и вышки (5 м, 7.5 м и 10 м). Соревнования состоят из серии прыжков, победитель определяется .

На Олимпийских играх, чемпионатах и Кубках мира прыжки оценивают 7 судей на линии, оценки (по 10-ти балльной системе) выставляются за: исходное положение; разбег; отталкивание; прыжок (полет); вход в воду (должен быть, по возможности, вертикальным с минимумом брызг). Побеждает тот спортсмен, который наберет больше всего баллов, по сумме баллов за каждую из 5-ти попыток. По подсчетам специалистов, в настоящее время существует более 60 основных способов ныряния с трамплина и порядка 90 – с вышки.

Основные дисциплины:

- .10 м вышка — мужчины;
- .10 м вышка — женщины;
- .3 м трамплин — женщины;
- .3 м трамплин — мужчины;
- .синхронные прыжки 10 м вышка — мужчины;
- .синхронные прыжки 10 м вышка — женщины;
- .синхронные прыжки 3 м трамплин — женщины;
- .синхронные прыжки 3 м трамплин — мужчины.

Другие виды

- Гребля на байдарках и каноэ
- Гребной слалом
- Гребной спорт
- Парусный спорт
- Серфинг
- Современное пятиборье (включает плавание)
- Триатлон (включает плавание)



Домашнее задание

Составить тест на 10 вопросов. 4 варианта ответа. 1 верный (его выделить). Выбрать ОДИН из водных видов спорта.

Например, тема кроссворда: «Синхронное плавание»

Пожалуйста, по возможности? Оформляйте документ Word. Но если пишете от руки, то понятным разборчивым почерком. Не читаемое проверяться не будет!!!

Результат прислать: на почту:

Petrova.annasergeevna@yandex.ru

или В WhatsApp 8-921-590-70-35

Или <https://vk.com/gofmananna>

Критерии оценивания

Видео отчет по заданию — 5/4;

Отчет по заданию в формате перечисления упражнений или реферат — 5/4/3, в зависимости от содержания;

Составление теста/кроссворда — 5/4/3, в зависимости от содержания;

Решение теста в гугл формах — зачет/незачет, по наличию 3х зачетов выставляется оценка 5;

Отсутствие задания — 2 !!!