*Приложение3.*

**Рабочий лист№2** (для III группы занимающихся, освобожденных от занятий в воде, не умеющих плавать).

Задание 1. Прочитать текст об истории плавания и ответить на вопросы.

Стили и чемпионы. (Текст из Энциклопедии для детей «Аванта+», т.20 «Спорт».)

Первые международные соревнования по плаванию состоялись в 1889г. В Будапеште. В 1896 г. Этот вид спорта включили в программу Игр I Олимпиады новой эры. А в 1908 г. Была создана Международная федерация любительского плавания (ФИНА).

В 1894 г. Петербургский кружок любителей плавания провел первые в России соревнования на реке Славянке. В 1891 г. Начали работать крытые бассейны при московских Центральных банях, еще через четыре года –при знаменитых Сандунах, а в 1902г. –при Киевском кадетском корпусе.

Наиболее известная в России школа плавания была основана в Шувалове, пригороде Петербурга в 1908г. Занимающиеся в ней сдавали экзамены и могли получить степень магистра, выполнив упражнения по 12 дисциплинам. Именно из магистров Шуваловской школы состоял костяк российской сборной, дебютировавшей на Олимпиаде 1912 г. В Стокгольме.

Спортивное плавание непрерывно развивалось, возникали новые, более скоростные стили. В 1887 г. На первых официальных соревнованиях в Великобритании спортсмены пользовались только брассом на боку без выноса рук-самым старым способом. Первые рекорды и на коротких, и на длинных дистанциях поставлены именно брассом.

Еще в 1538 году технику брасса описал датчанин Н.Бинман. Возможно, когда-то этот стиль подсмотрели у лягушки. Долгие годы его называли «плаванием по-лягушачьи. Позже французское слово «brasse» («разводить руками») дало ему новое имя.

В середине 30-х годов прошлого века некоторые пловцы, плывя брассом, стали проносить руки над водой. Так родился новый стиль- баттерфляй, названный так за сходство с движениями крыльев бабочки (англ. Butterfly- «бабочка»).

Вопросы по тексту:

1. В программу каких по счету Олимпийских игр новой эры впервые было включено плавание? **Ответ:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Как называлась самая известная в России школа плавания? **Ответ:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. На какой по счету Олимпиаде впервые приняли участие российские пловцы? Учитывай, что Олимпийские игры проходят раз в 4 года. **Ответ:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Каково отличие баттерфляя от брасса? **Ответ:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задание 2. В таблице представлены 3 группы предметов, объединенных по общему признаку. Дополнить таблицу своими примерами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.Плавающие предметы | 2.Условно плавающиепредметы (плавают при некоторых условиях) | 3.Тонущие предметы |
| Деревянный плот | Листок бумаги | Гиря |
| Резиновый мяч | Ботинок | Связка ключей |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Задание 3. Решить задачу. Школьный бассейн выложен квадратной плиткой, имеющей размеры 20см х 20см.Вычисли длину, ширину и глубину бассейна, если известно, что в длину уместилось 90 плиток, в ширину- 48 плиток в глубину- 7 плиток.

Вычисли периметр и площадь данного бассейна.

Практическое задание.

Известно, что занятие плаванием благотворно влияет на дыхательную систему человека. Плавание является своеобразной гимнастикой для легких. Вода давит на грудную клетку пловца, и, делая вдох - выдох, он должен преодолевать это сопротивление. Такой тип дыхания тренирует дыхательную мускулатуру и развивает легкие. Дыхание становится более редким и глубоким. Если обычный человек в покое за 1 минуту делает 14-16 вдохов-выдохов, то спортсмен-пловец только 7-8.

А сколько дыхательных циклов делаешь ты?

Глядя на часы, посчитай и запиши, сколько вдохов –выдохов за 1 минуту у тебя получится сделать.