

2. Затем на первом занятии в ходе проверки плавательной подготовки были отобраны дети в контрольную и экспериментальную группы, проплывающие «своим» способом от 0 до 3 м. В группы были отобраны дети от 125 до 135 см, среднего телосложения.

3. При сравнении контрольной и экспериментальной групп учитывались результаты обучения только тех детей, кто пропустил не более 4 занятий.

Таким образом, в экспериментальную группу были отобраны дети 10 лет, посещающие бассейн в вечернее время 2 раза в неделю по 45 минут на абонементной основе, пропустившие за весь период обучения не более 4 занятий. Всего 12 человек.

В контрольную группу были отобраны дети 10 лет, посещающие бассейн в утреннее время со школами 2 раза в неделю по 45 минут на бесплатной основе, пропустившие за весь период обучения также не более 4 занятий. Всего 12 человек.

V. Результаты работы и их обсуждение

1. Каждое занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Продолжительность занятия составляет 45 минут.

Таблица 2

Хронометраж занятий

Часть занятия	Время от ... до ... мин	Содержание части занятия	Кол-во повторений	Время, не занятое упр-ми
1. Подготовительная часть	От 2 до 10	1. Меры безопасности в бассейне, правила личной гигиены, ознакомление с плавательной терминологией.	1	От 2 до 10 мин
Общая и специальная подготовка на суше	От 3 до 7	2. Сообщение задач занятия 3. Упражнения: «мельница», «круги руками», «краб» и др.	1 2-4	0
2. Основная часть 2.2. Подготовительные (игровые) упражнения в воде	От 5 до 10	Упражнения: «мельница» в воде, игры с мячами и др.	3-4	0
2.3. Плавательная подготовка	От 20 до 30	Упражнения по обучению техникам плавания кроль на груди и кроль на спине	-	0