



# ПЛАВАНИЕ

# Общая характеристика, особенности и классификация плавания

- **Плавание как физическое действие** — способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.
- **Плавание как учебный предмет** — область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения.



# Спортивное плавание

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам.



# Кроль на груди



# Кроль на спине



# Брасс





# Баттерфляй



# Оздоровительное плавание

Оздоровительное плавание - использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и других целях, имеющих оздоровительную направленность.



# Игровое плавание

**Игровое плавание — использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды.**

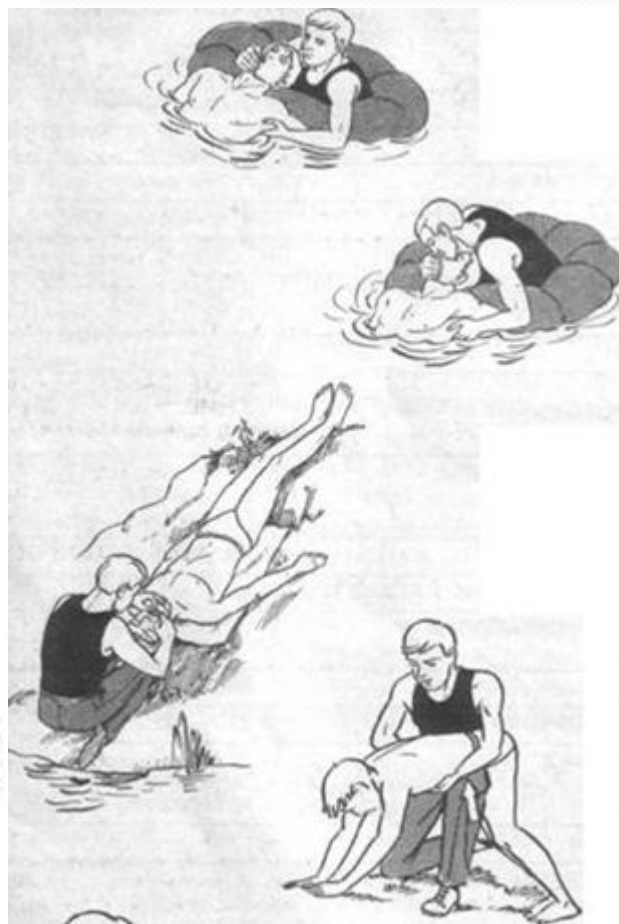


# Синхронное плавание



**Синхронное плавание — совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации.**

# Прикладное плавание



Прикладное плавание - способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.

# Подводное плавание



**Подводное  
плавание.**

**Скоростное плавание  
под водой с  
использованием  
специального  
снаряжения и  
оборудования:  
акваланг со сжатым  
воздухом, ласты.**



**Экипировка.**

# Купальник или правки.





# Шапочка.



ПЛАВЕЦ ЕПТА



# Очки.



# Ласть



# Зажим для носа.



# Доска для плавания.



# Плавательные трубки.



# Лопатки для плавания.



# Колобашка.







**The  
end**