

The background of the slide is a vibrant blue image showing water with numerous bubbles and ripples, creating a dynamic and refreshing visual. The bubbles vary in size and are scattered throughout the frame, with some appearing more prominent than others. The ripples are subtle, adding texture to the water's surface.

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.



ВИДЫ ПЛАВАНИЯ

- **Вид плавания** - одно из направлений активной физической деятельности человека в воде.



Спортивное плавание

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

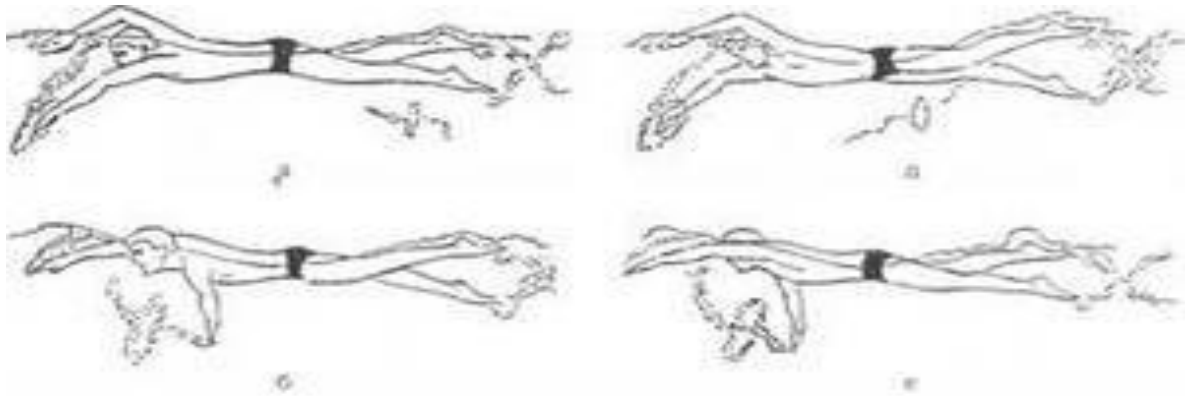
Спортивное плавание

Основная задача пловца в спортивном плавании — подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях.

Спортивное плавание



КРОЛЬ НА ГРУДИ



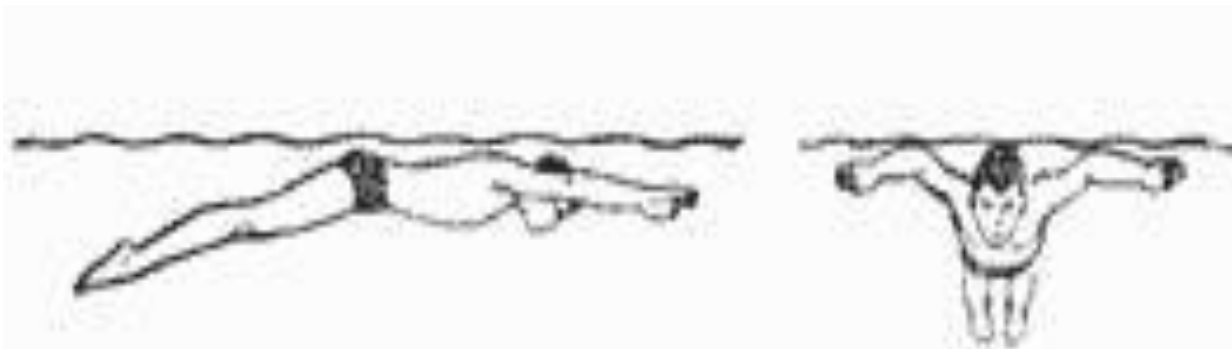
КРОЛЬ НА СПИНЕ



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.

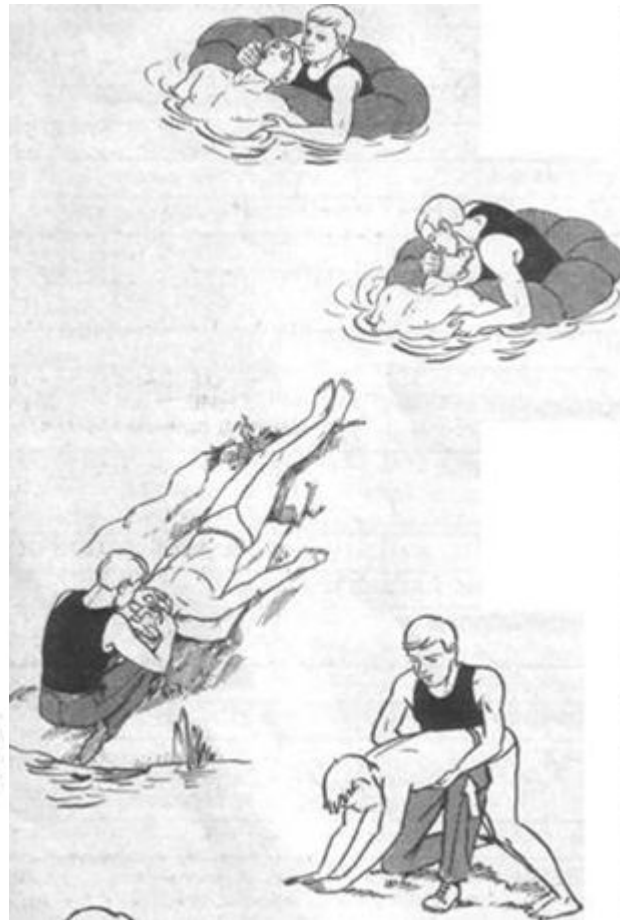


Синхронное плавание



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.

