

The background of the entire slide is a vibrant blue water scene filled with numerous bubbles of various sizes, creating a dynamic and refreshing visual. The bubbles are most concentrated in the upper and lower portions of the frame, with a darker blue area in the center where the text is located.

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.



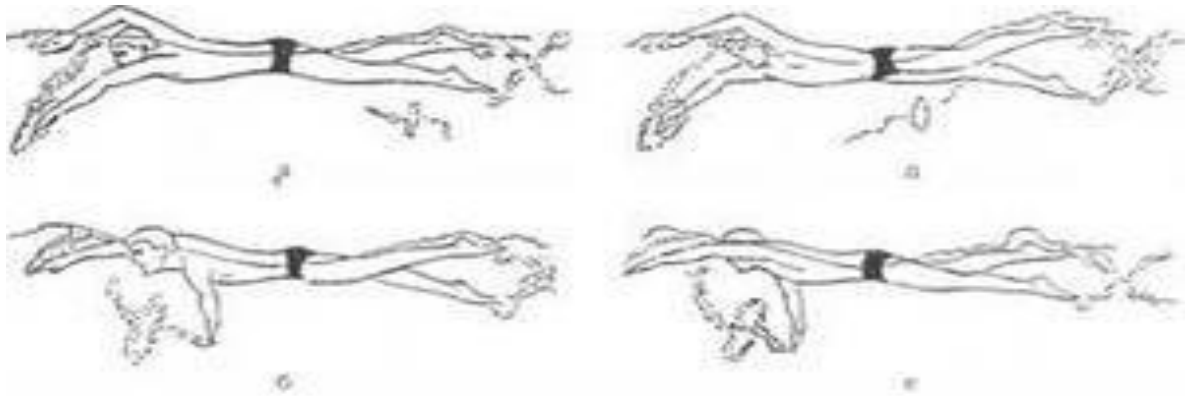
Спортивное плавание

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

Спортивное плавание



КРОЛЬ НА ГРУДИ



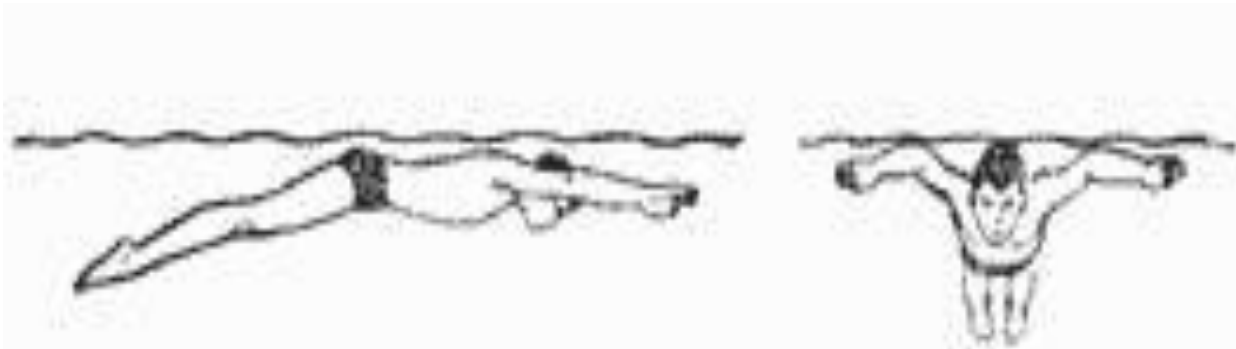
КРОЛЬ НА СПИНЕ



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.

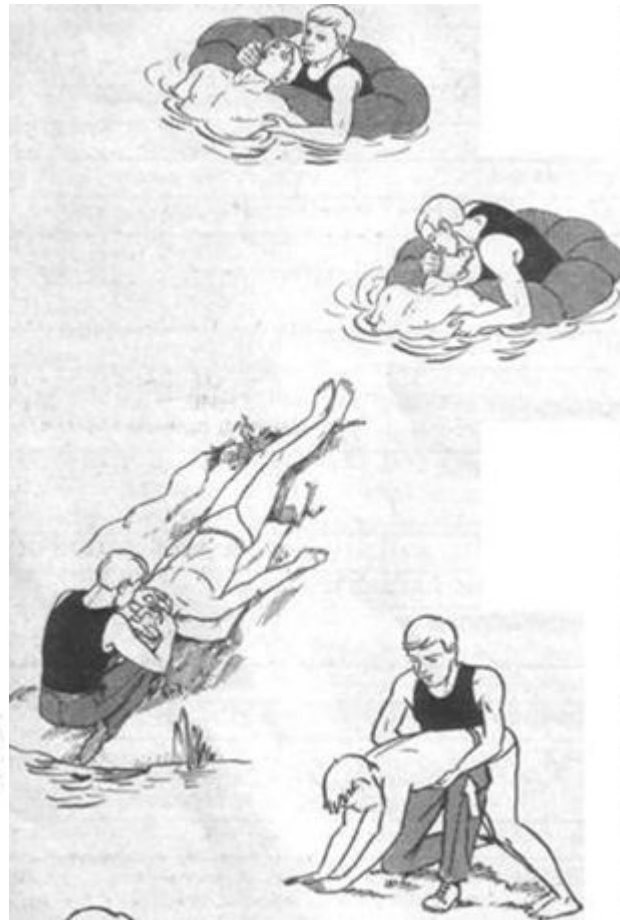


Синхронное плавание



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.

