



# Виды плавания.

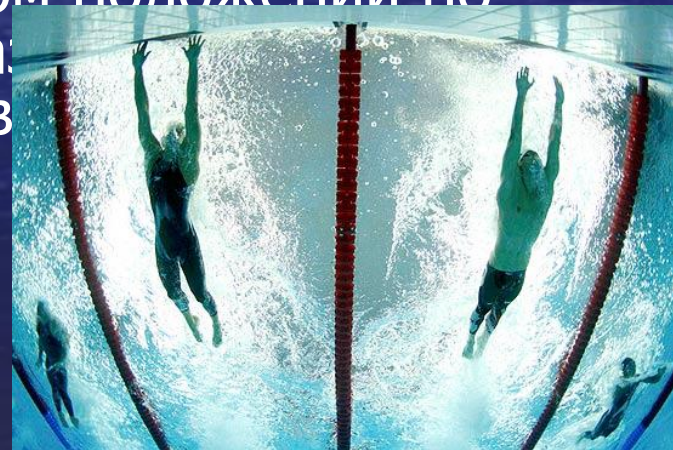


Учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

Ларин Алексей Викторович.

# Плавание.

Плавание - вид спорта вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота; скоростные виды подводного плавания вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота. Подводному спорту.



-кроль на спине

-брасс

# Вольный стиль.

- Вольный стиль — дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. В настоящее время все пловцы используют кроль.

Кроль.



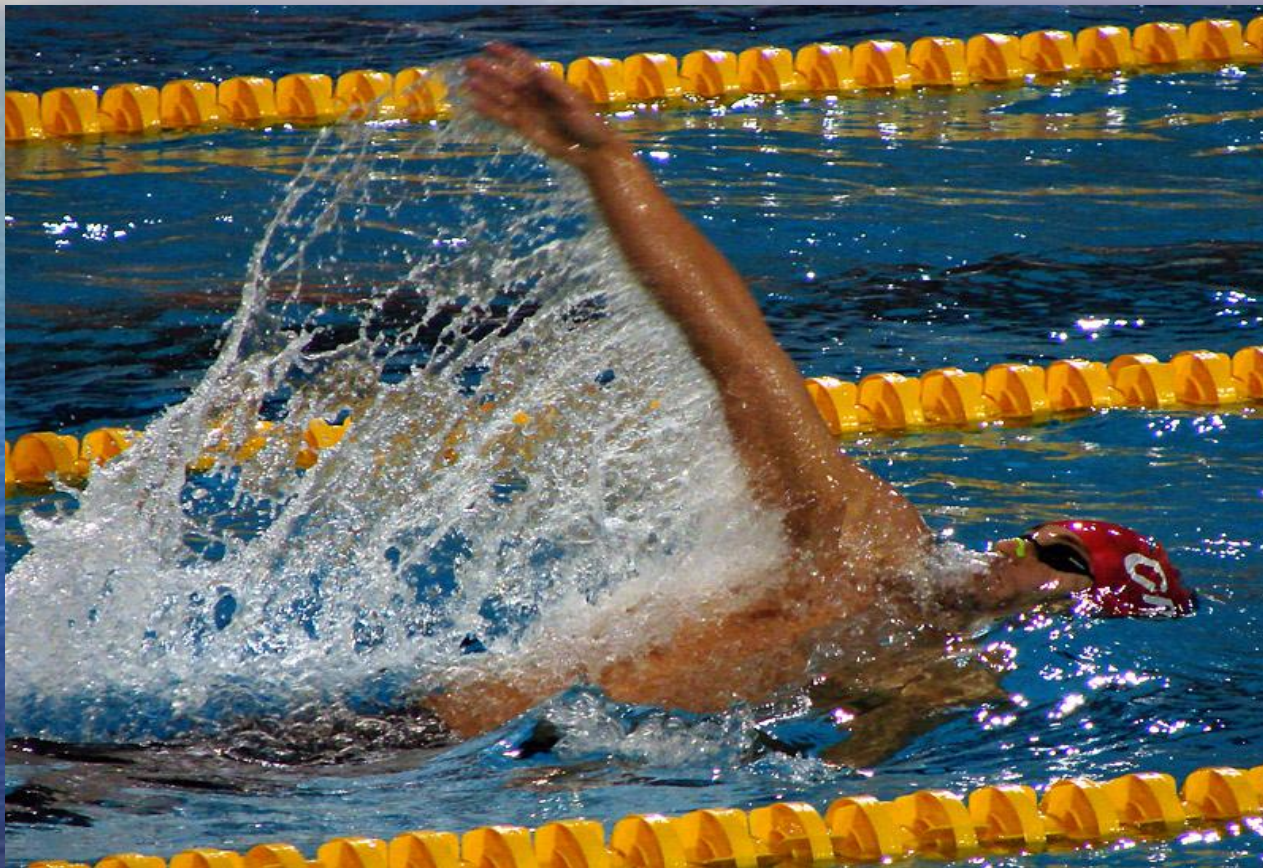
# Кроль на спине.

- Плавание на спине Плавание на спине впервые было включено как самостоятельный вид на Олимпийских играх 1900 года. Плавание на спине впервые было включено как самостоятельный вид на Олимпийских играх 1900 года. В первые годы пловцы пользовались перевернутым брассом. Первым крупного успеха в плавании кролем на спине добился американец Гарри Хебнер. Плавание на спине впервые было включено как самостоятельный вид на Олимпийских играх 1900 года. В первые годы пловцы пользовались перевернутым брассом. Первым крупного успеха в плавании кролем на спине добился американец Гарри Хебнер, победивший на Олимпийских играх 1912 года; после этого в плавании на спине утвердился кроль.



и на спине производится из воды: спортсмен, лежа на спине, держится обеими руками за бортик бассейна, ногами упираясь в бортик бассейна. При выполнении поворота, спортсмен должен вернуться в «нормальное положение на спине» — горизонтальное движение тела в горизонтальной плоскости до конца включения: положение головы не

# Кроль на спине.



# Брасс.

- Плавание брассом Плавание брассом стало отдельным видом программы на Олимпийских играх 1904 года Плавание брассом стало отдельным видом программы на Олимпийских играх 1904 года. В середине 1930-х годов в США и (чуть позже) в СССР появилась новая, более скоростная разновидность брасса — баттерфляй Плавание брассом стало отдельным видом программы на Олимпийских играх 1904 года. В середине 1930-х годов в США и (чуть позже) в СССР появилась новая, более скоростная разновидность брасса — баттерфляй, который вытеснил классический брасс. С 1953 года Плавание брассом стало отдельным видом программы на

# Брасс.






# Баттерфляй.



# Комплексное плавание, комбинированная эстафета.

- Комплексное плавание — дисциплина, в которой пловец равные части дистанции преодолевает баттерфляем (добавлен в 1953 году), на спине, брассом и вольным стилем.
- Комбинированная эстафета — эстафета, в которой участники преодолевают свои этапы разными стилями: на спине, брассом, баттерфляем (добавлен в 1953 году), вольным стилем. При этом «вольный стиль» означает любой стиль, кроме плавания на спине, брасса и баттерфляя.
- В программу официальных международных соревнований комплексное плавание входит с 1961 года, комбинированная эстафета — с 1966 года. В программу чемпионатов России и СССР комплексное плавание и эстафета входила и ранее: в 1914—1934 — 4×100 м (3×100 м — плавание на боку), в 1936 и 1947—1951 — 3×100 м (2×100 м — плавание на боку).





**Спортсмены  
Пензенской области  
по плаванию.**



# Зуева Анастасия

Двукратный серебряный призер чемпионата Мира - 2009 г., чемпионка Европы - 2008 г., серебряных призер чемпионата Европы - 2008 г., победительница первенства Мира - 2006 г., победительница первенства Европы - 2006 г., чемпионка России - 2007, 2008, 2009, 2010 г., участница чемпионата Мира - 2007 г., рекордсменка Мира, Европы и России.



# Борисов Виталий

Двукратный серебряный призер чемпионата Европы - 2010 г., серебряный и бронзовый призер первенства Европы - 2008 г., серебряный и бронзовый призер чемпионата России - 2009, 2010 г., победитель кубка России - 2008 г., участник Всемирной Универсиады - 2009 г.



# Ключникова Ольга

Бронзовый призер Чемпионата Европы - 2009 г.,  
победительница первенства Европы - 2005 г.,  
бронзовый призер первенства Европы - 2005 г.,  
чемпионка России - 2006, 2007, 2008, 2009, 2010  
г., участница чемпионата Мира - 2009 г.,  
участница чемпионата Европы - 2008 г.,  
рекордсменка России.



# Скворцов Николай

Участник игр XXVIII, XXIX летних Олимпиад 2004, 2008 г., чемпион Европы - 2004, 2006, 2008, 2009 г., серебряный призер чемпионата мира - 2008 г., бронзовый призер чемпионата - мира 2006, 2007, 2008 г., двукратный серебряный призер чемпионата Европы - 2010 г., бронзовый призер чемпионата Европы – 2010 г., чемпион России -2006, 2007, 2008, 2009, 2010 г., рекордсмен Мира, Европы, России на дистанции 100 м, 200 м баттерфляй.

## **Задачи:**

**Совершенствование техники работы ног;**

**Совершенствование элементов техники плавания – дыхания;**

**Развитие координации движений.**



# Техника плавания

