



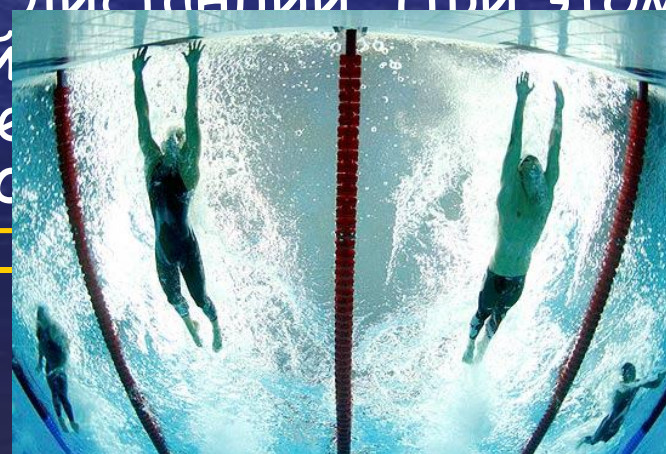
# ПЛАВАНИЕ И ЕГО ВИДЫ



Составила: Орлова Арина Михайловна

# Плавание.

Плавание - вид спорта Плавание - 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 Плавание - 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 относятся не к плаванию, а к дельфинистике.



-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 перевёрнутым 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 перевёрнутым брассом. Первым крупного успеха в плавании кролем на спине добился американец победивший на Олимпийских играх 1912 года; плавание на спине кроль быстро вытеснил



и на спине производится из воды: спортсмен, к тумбочки, держится обеими руками за ни, ногами упираясь в бортик бассейна. нт выполнения поворота, спортсмен должен «нормальное положение на спине может

# 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

# 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 1957 года. В программу чемпионатов мира комбинированная эстафета входила и ранее: в 1936 и 1953 (входило также плавание на боку), в 1936 и 1953 — 4×100 м.



## Задачи плавания:

Совершенствование техники работы ног;



Совершенствование элементов техники плавания – дыхания;

Развитие координации движений.