

Прикладное плавание

[2016-2017] учебный год

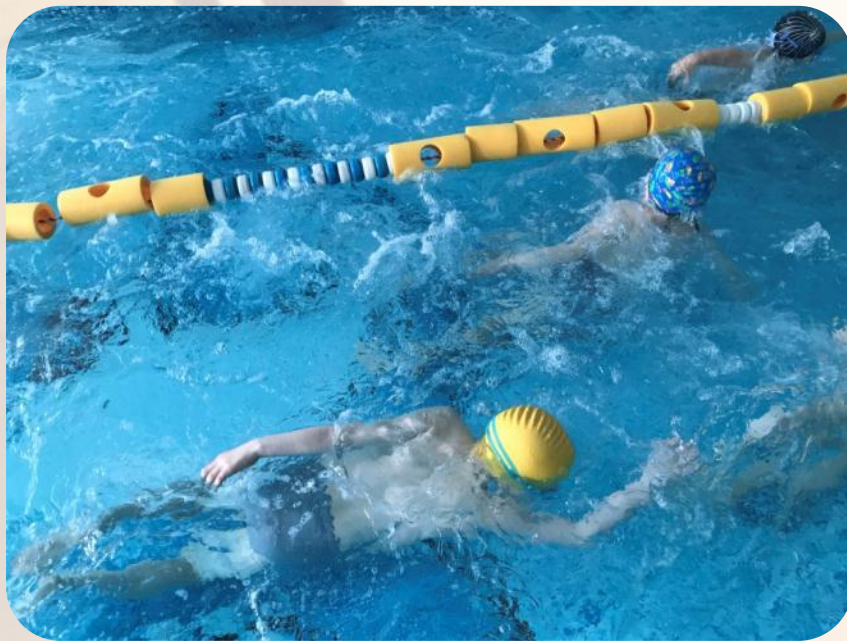
АОУ детский сад № 13
«В гостях у сказки»

Прикладное плавание включает в себя:

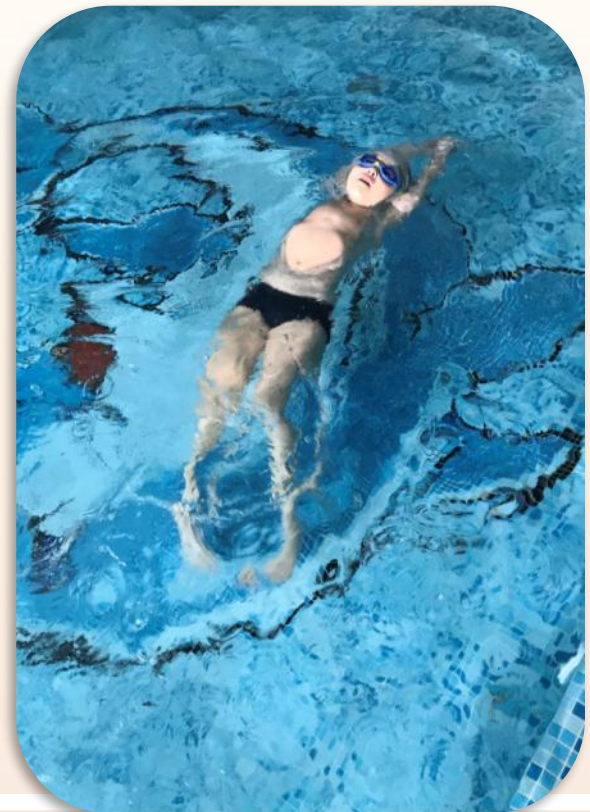
- плавание спортивными, не спортивными и комбинированными способами плавания;
- ныряние и передвижение под водой;
- прикладные прыжки в воду;
- спасение тонущих и помощь уставшим пловцам;
- плавание в экстремальных условиях;
- преодоление водных преград.

Спортивный способ плавания

- Кроль на груди



- Кроль на спине



- **Дельфин**



- **Брасс**



Не спортивные способы плавания

- **Брасс на спине**



- **Плавание
способом
на боку**



- Кроль на груди без выноса рук



- Кроль на спине без выноса рук



Комбинированные способы плавания

- Руки брассом, ноги кролем.



Нырание и прыжки в воду



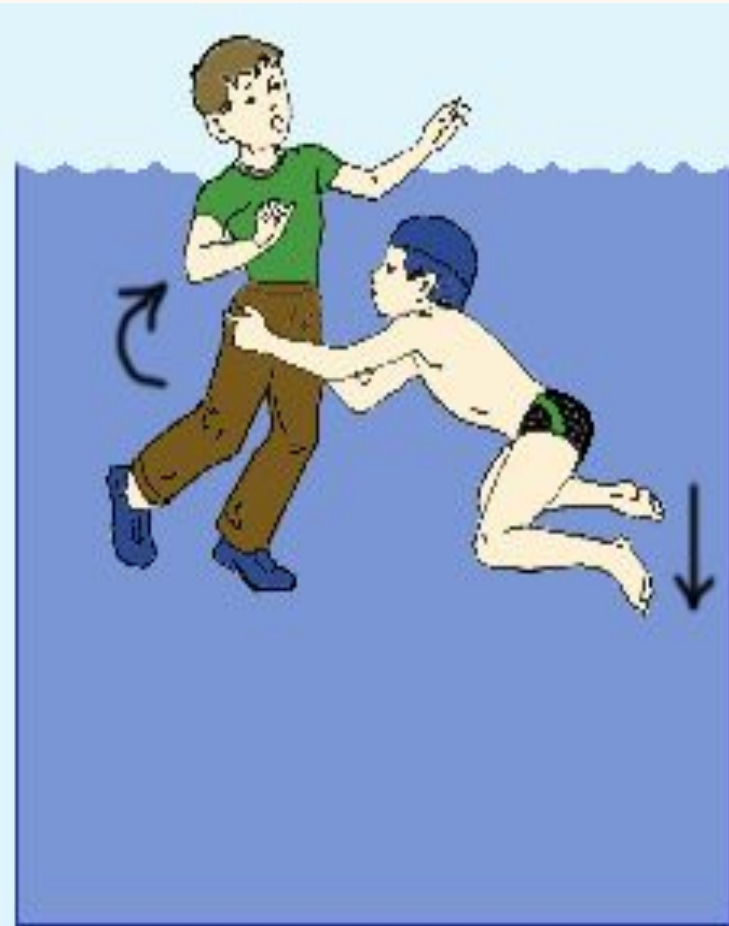
Преодоление водных преград



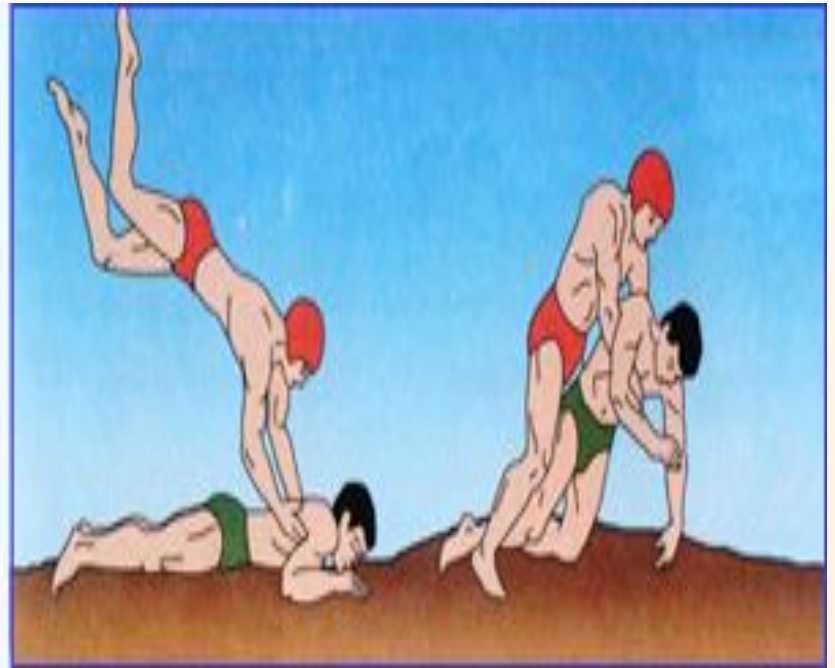
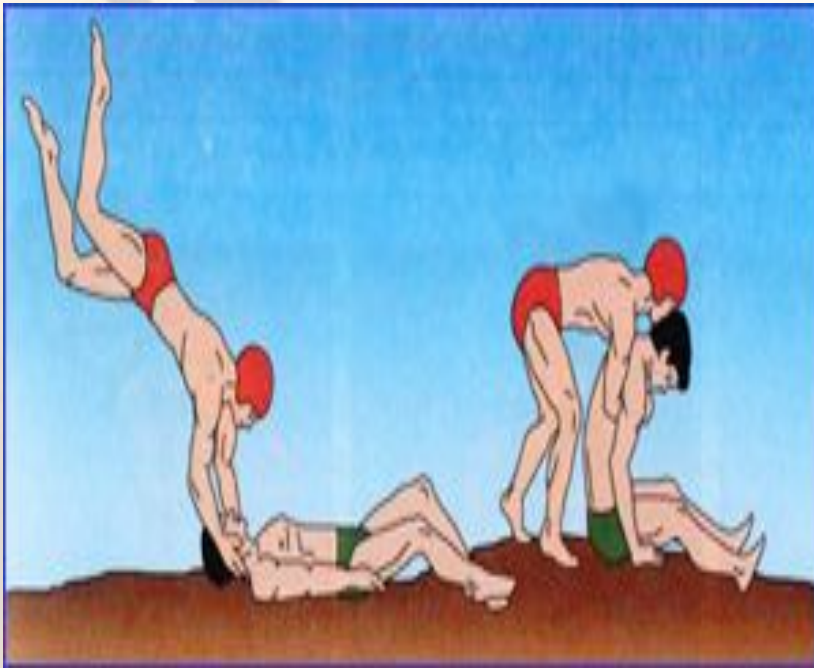
Спасение утопающего

- вхождение в воду;
- подплывание к пострадавшему;
- поиск пострадавшего под водой;
- освобождение от возможных захватов;
- транспортировка к берегу;
- оказание первой помощи на суше.

Подплывание к тонущему



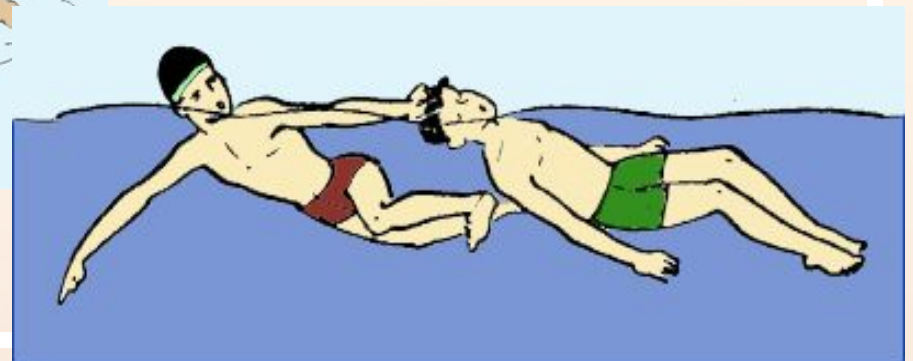
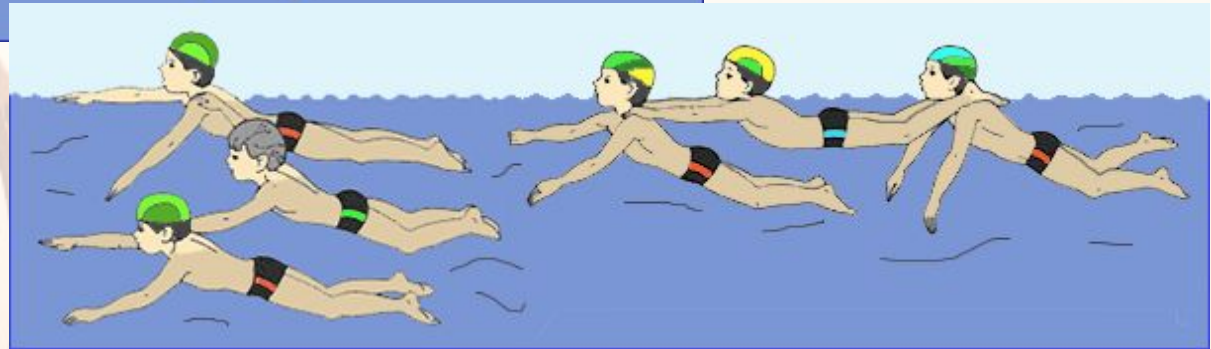
Поиски под водой пострадавшего



Освобождение от захватов



Транспортировка пострадавшего



Оказание первой помощи при утоплении



Искусственное дыхание

