

The background of the entire slide is a close-up, high-angle shot of water with numerous bubbles of various sizes. The bubbles are most concentrated in the top half of the image, where they appear as bright, shimmering spheres against a deep blue background. In the bottom half, the bubbles are fewer and more spread out, with some larger, more defined bubbles visible. The overall color palette is a range of blues, from light cyan to deep navy.

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.



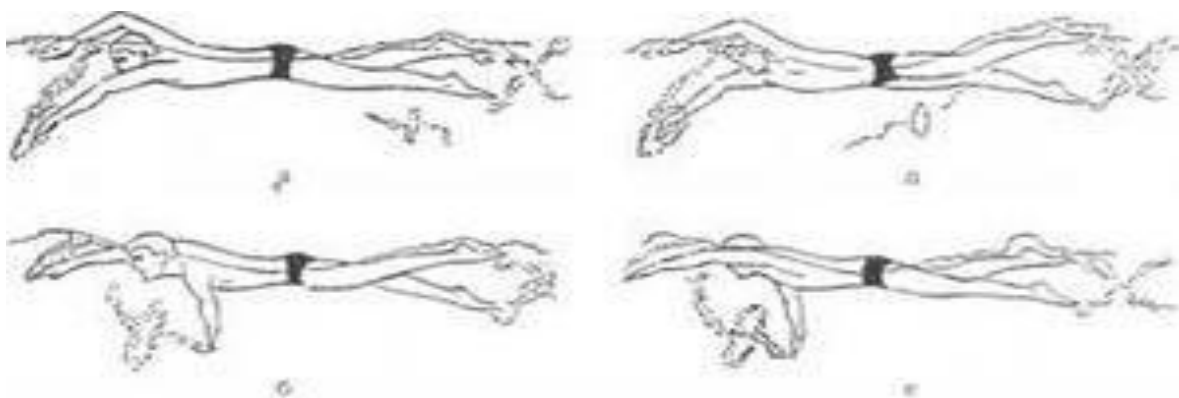
Спортивное плавание

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

Спортивное плавание



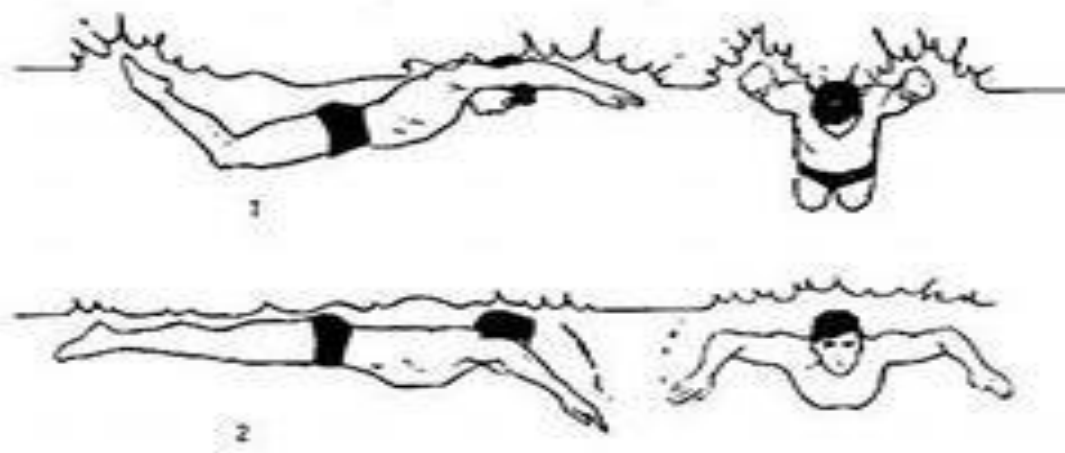
КРОЛЬ НА ГРУДИ



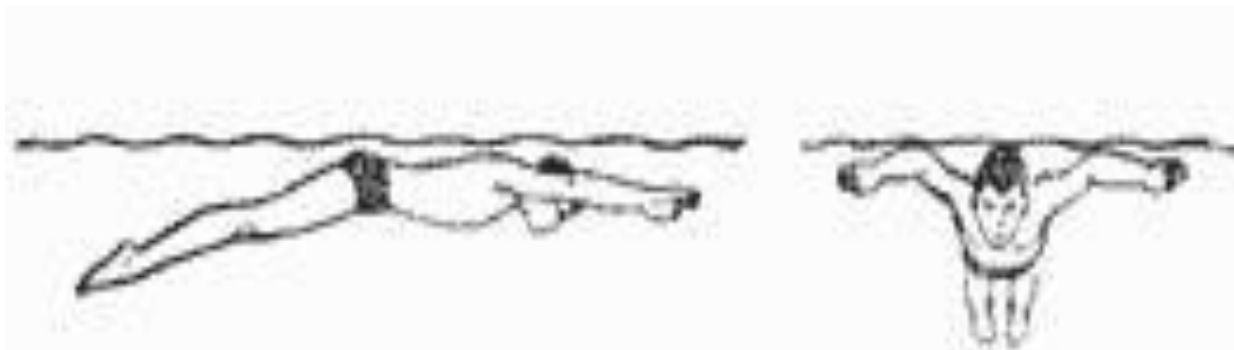
КРОЛЬ НА СПИНЕ



БРАСС



БАТТЕРФЛЯЙ



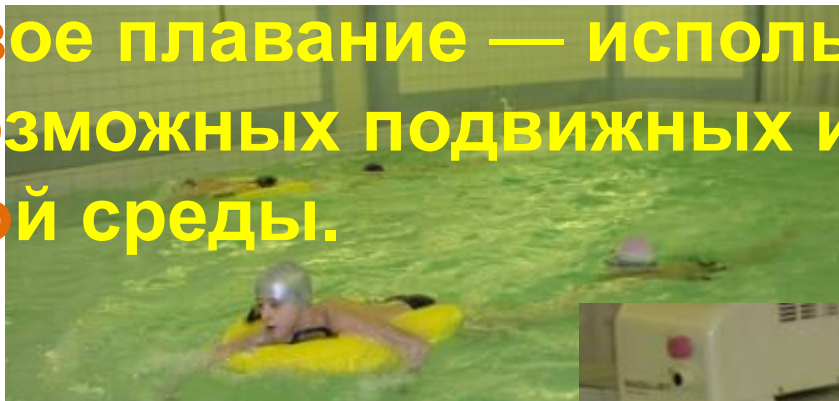
Оздоровительное плавание

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.

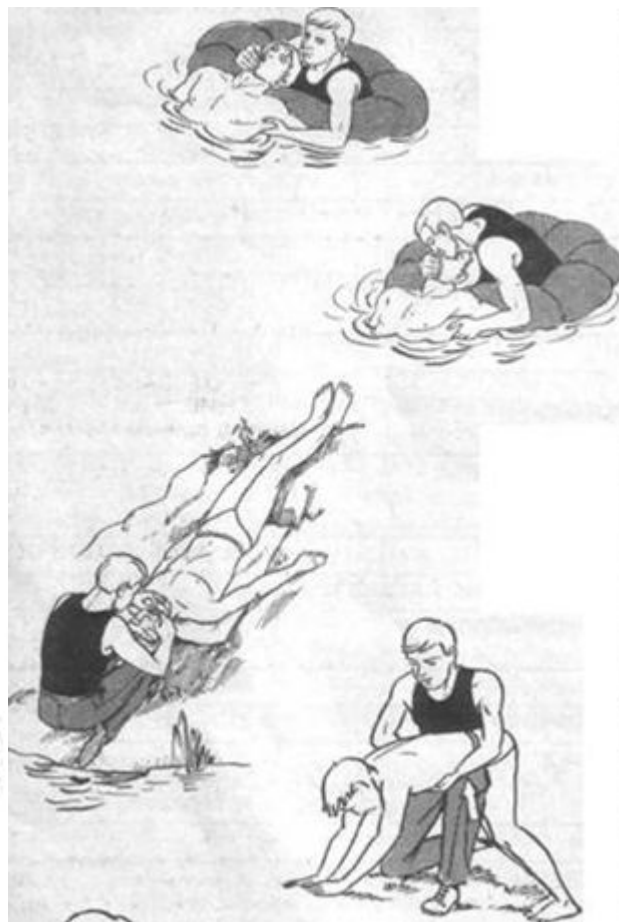


Синхронное плавание



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.

