

# «ПЛАВАНИЕ»

Исполнитель: Медведева С.Г.  
Учитель ГБОУ Гимназии №271



# ВИДЫ ПЛАВАНИЯ





# СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ

- ВИД СПОРТА ЗАКЛЮЧАЮЩИЙСЯ В ПРЕОДОЛЕНИИ ВПЛАВЬ ЗА НАИМЕНЬШЕЕ ВРЕМЯ РАЗЛИЧНЫХ ДИСТАНЦИЙ. ПРИ ЭТОМ В ПОДВОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ РАЗРЕШАЕТСЯ ПРОПЛЫТЬ НЕ БОЛЕЕ 15 МЕТРОВ.

ВИДЫ ПЛАВАНИЯ  
СКОРОСТНЫЕ ПОДВОДНОГО ОТНОСЯТСЯ НЕ К ПЛАВАНИЮ, А К ПОДВОДНОМУ ПЛАВАНИЮ.



Синхронное плавание – совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации.





Игровое плавание –  
использование всевозможных  
подвижных игр в условиях  
водной среды.





# Прикладное плавание-

способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.



**Оздоровительное плавание** – использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и других целях, имеющих оздоровительную направленность.







# Подводное плавание —

способ передвижения под водой. Различают:

- фридайвинг – погружение и плавание на задержке дыхания.
- дайвинг – погружение с помощью специального снаряжения.
- подводное плавание (вид спорта) – вид (группа видов) подводного плавания.

