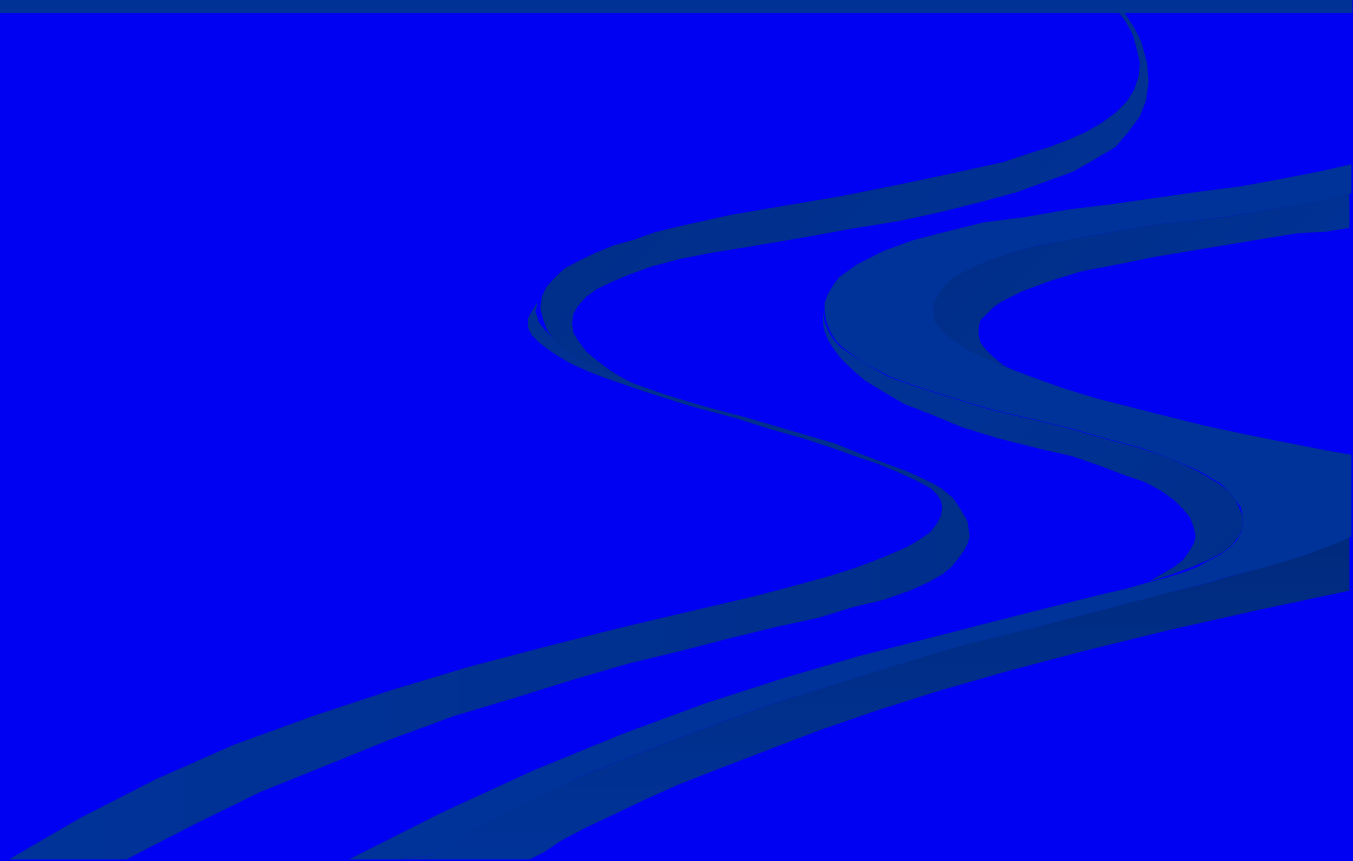



# Плаванье



# Содержание

- Определение
  - Виды плавания
  - Способы плавания
  - Техника плавания кролем на груди
  - Техника плавания кролем на спине
  - Техника плавания брассом
  - Повороты
  - Старты
- 

# Плавание как физическое действие

— способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

# Виды плавания

игровое

оздоровительное

спортивное

ПОДВОДНОЕ

прикладное

синхронное

Брасс

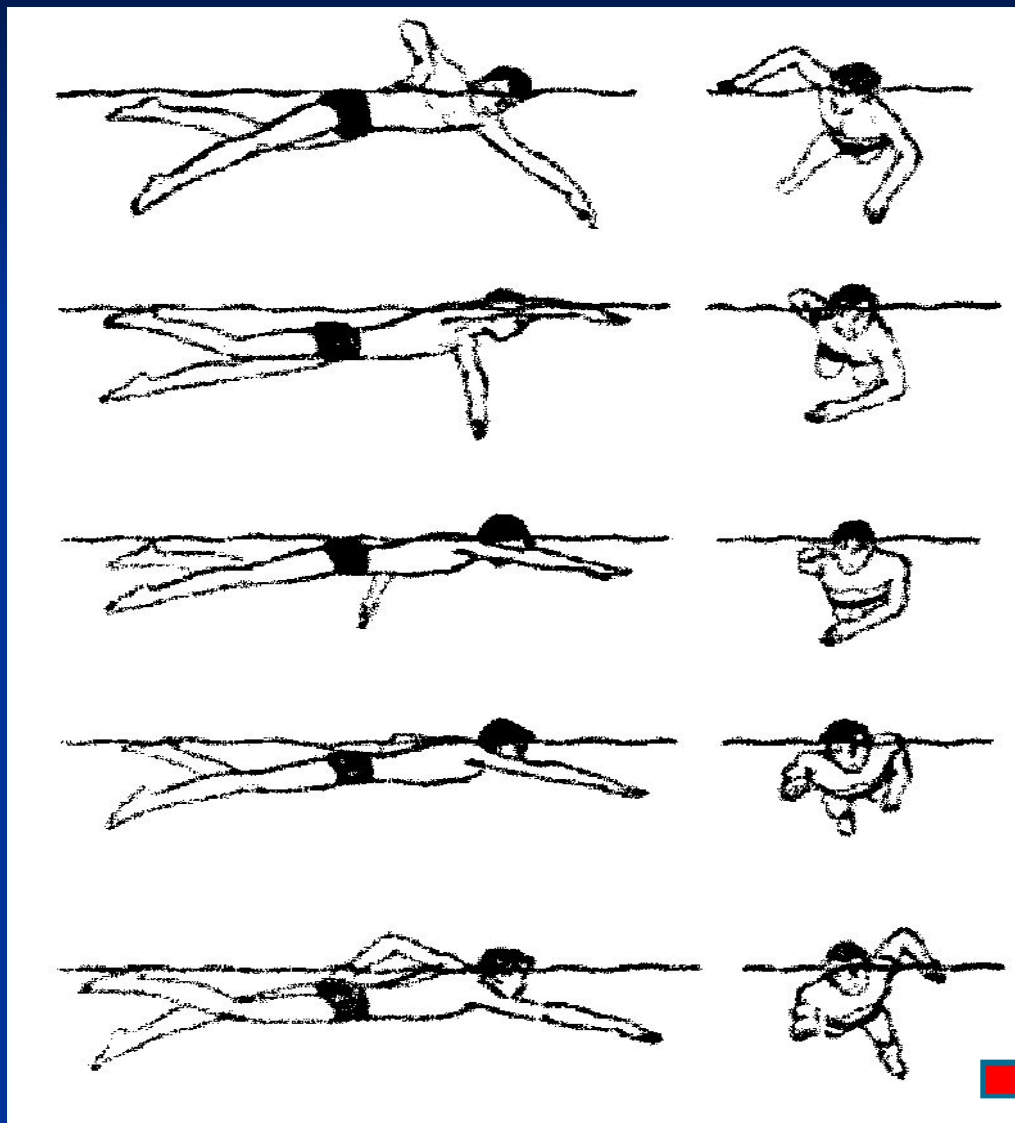
Кроль на груди

Способы спортивного  
плавания

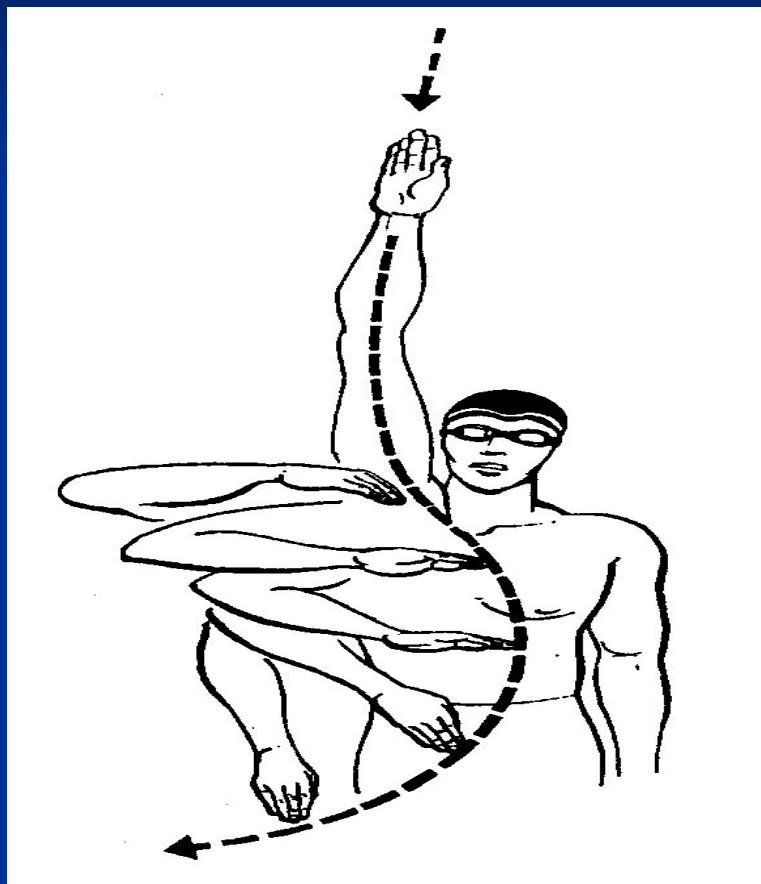
Баттерфляй

Кроль на спине

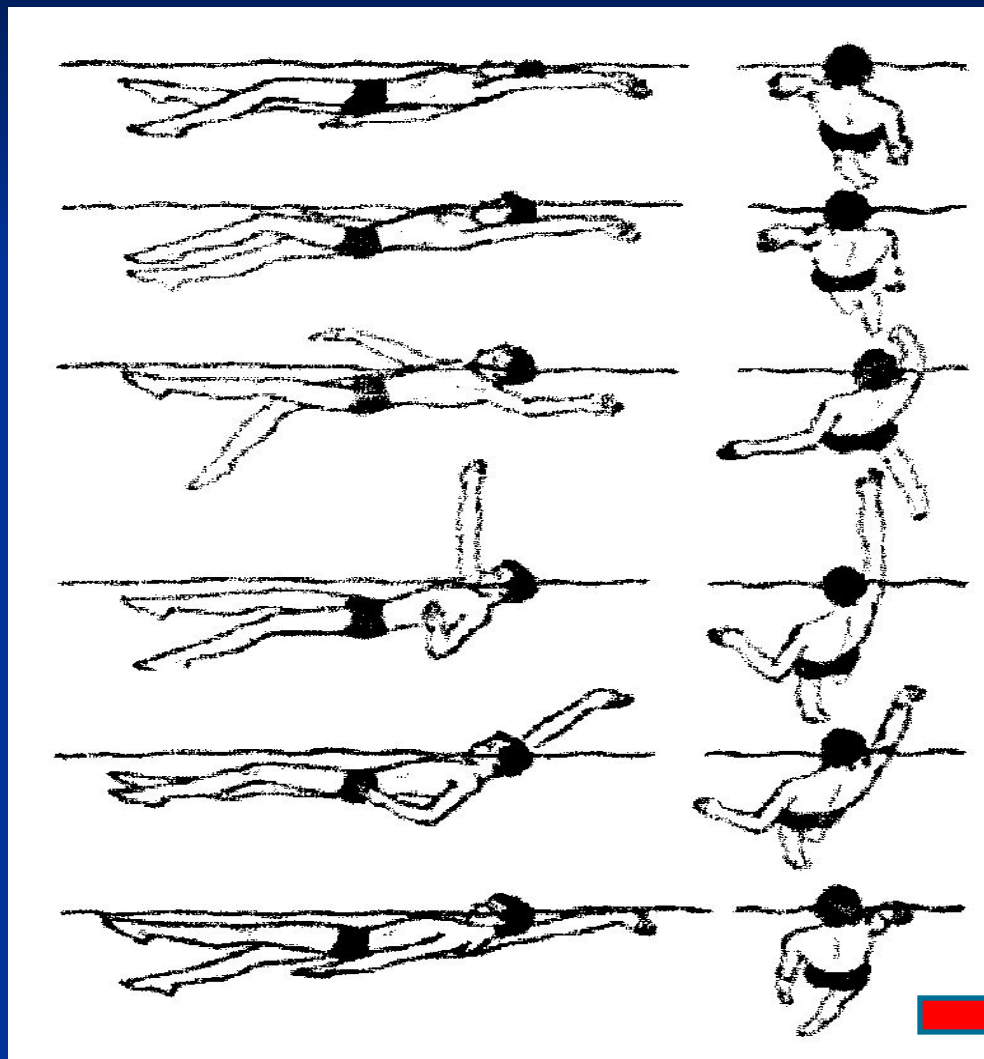
# 6-ударный кроль на груди



# Траектория движения рук в кроле на груди



# Кроль на спине



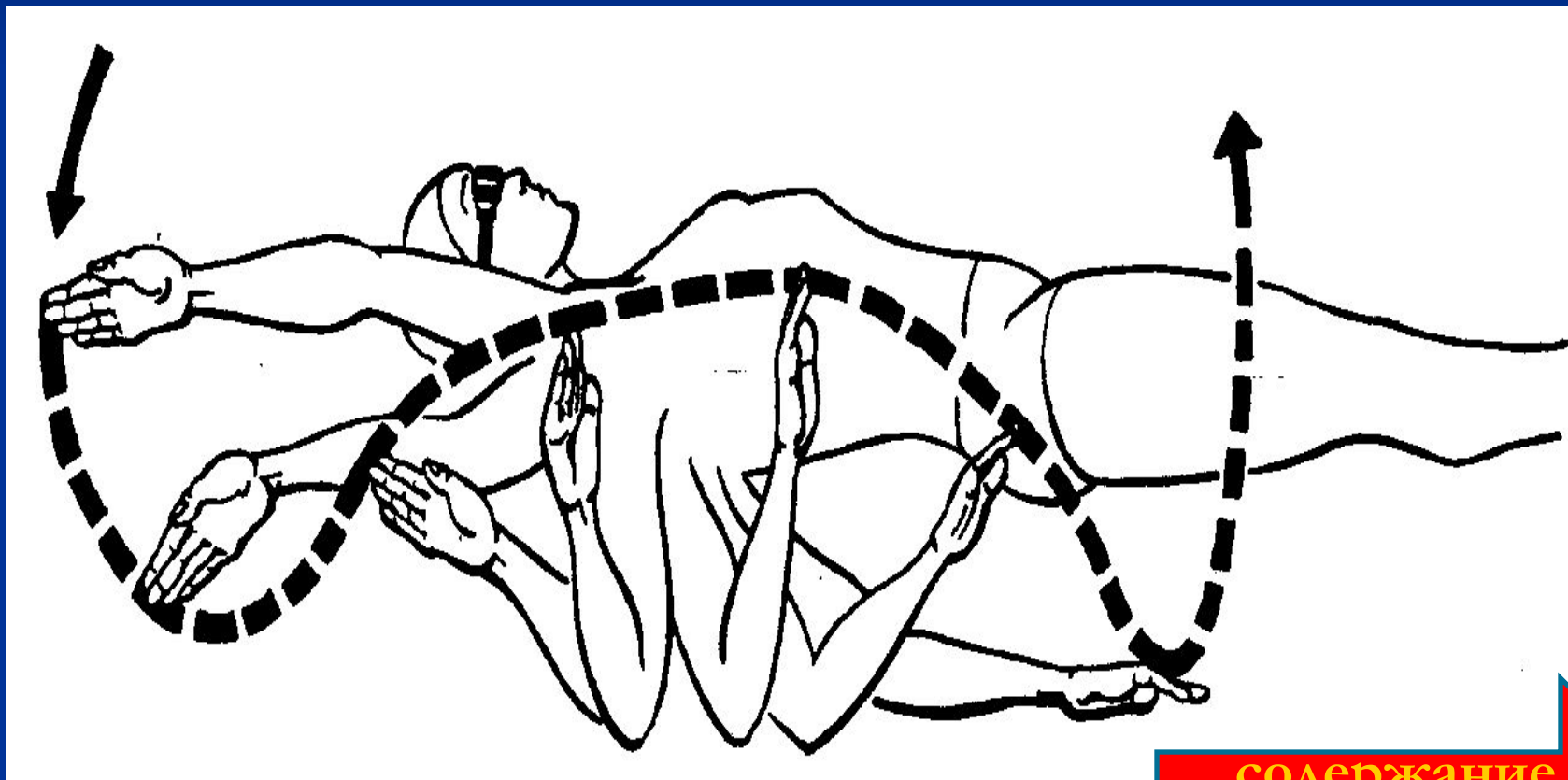
содержание



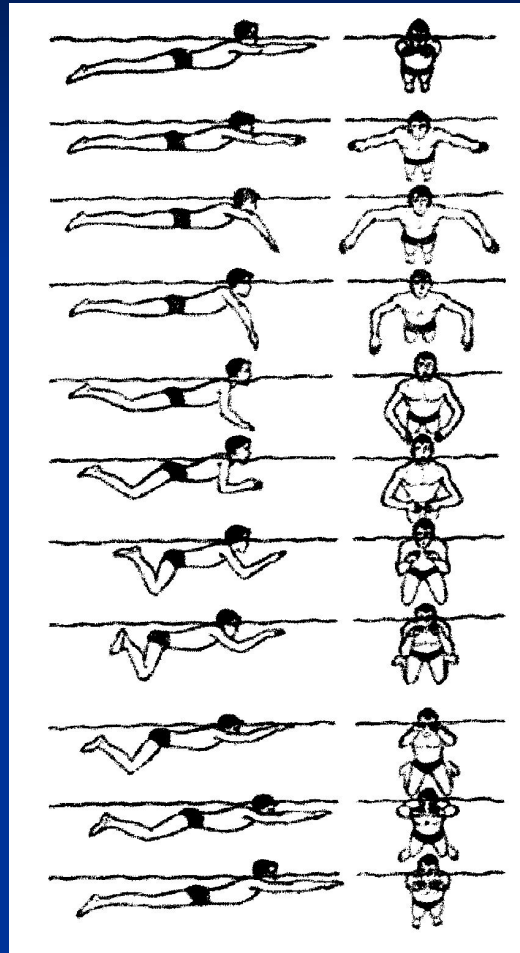


[содержание](#)

# Траектория движения рук на спине

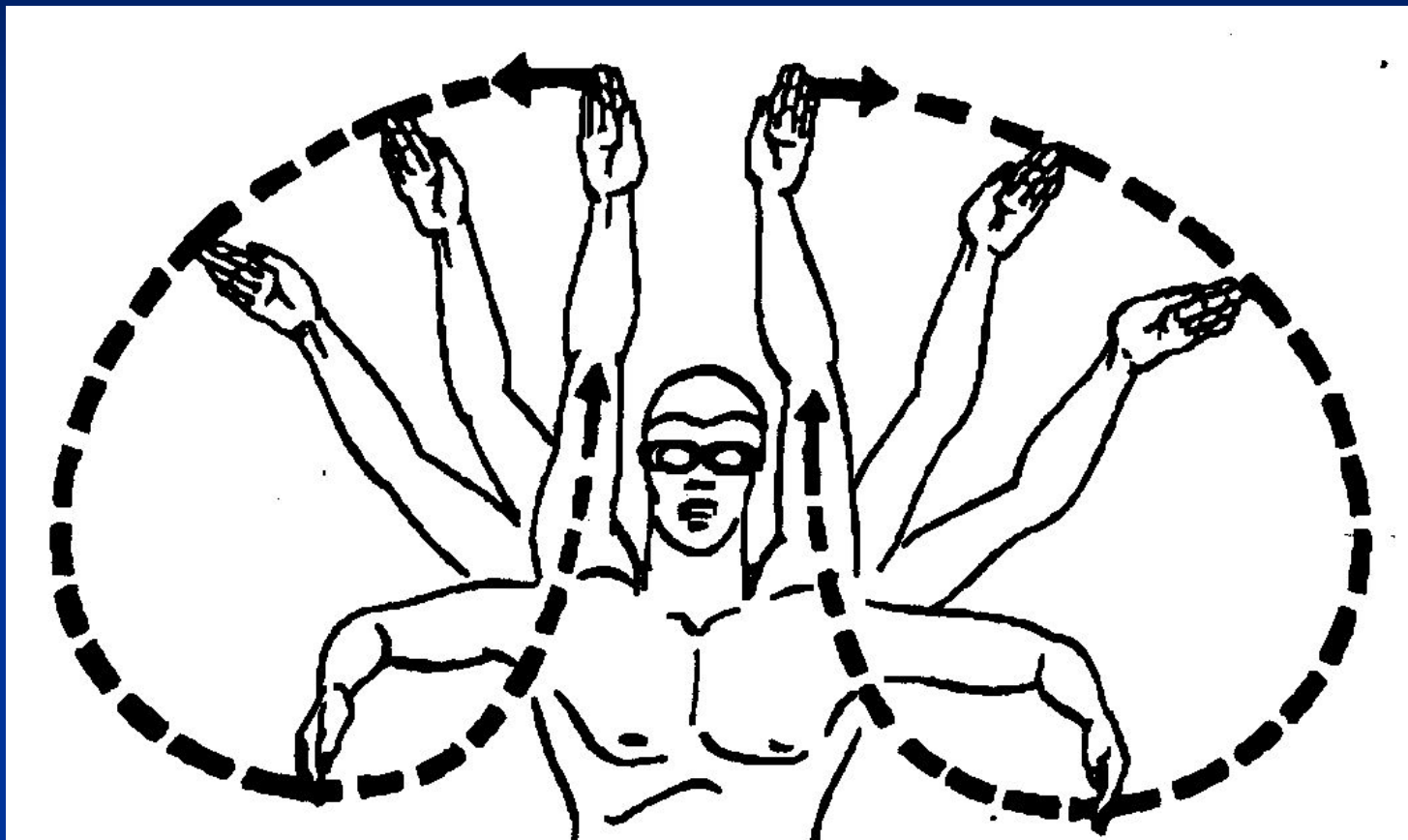


# Техника плавания брассом

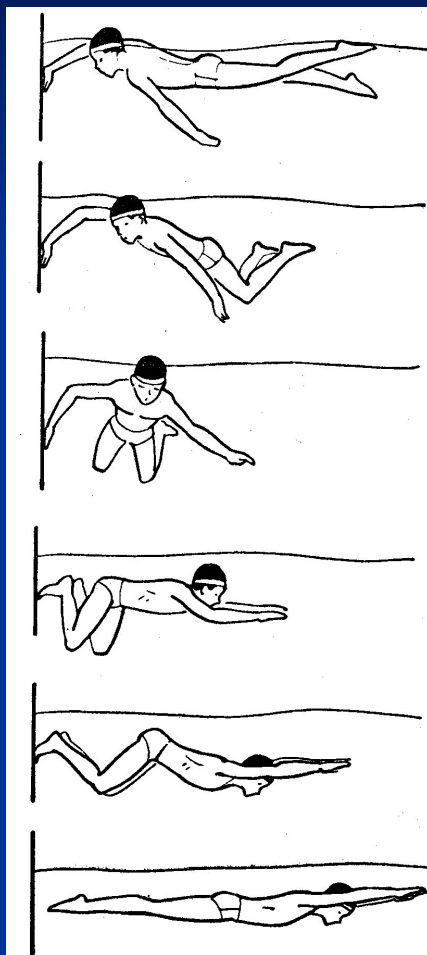


[содержание](#)

# Траектория движения рук при плавании брассом

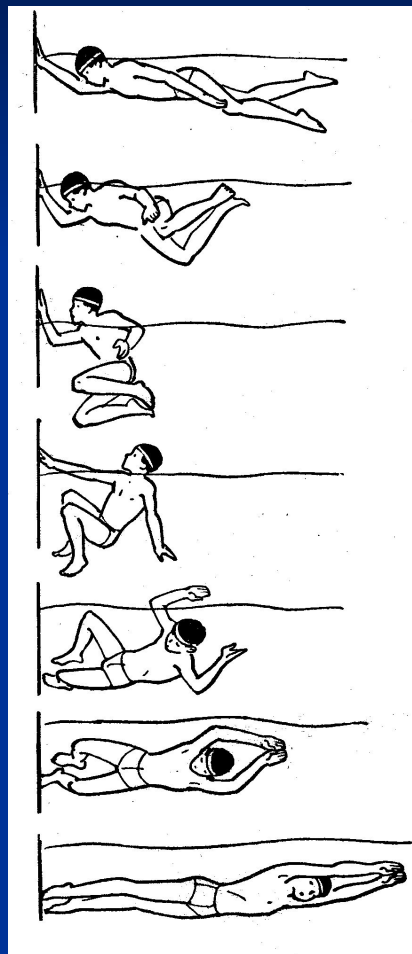


# Простой закрытый поворот

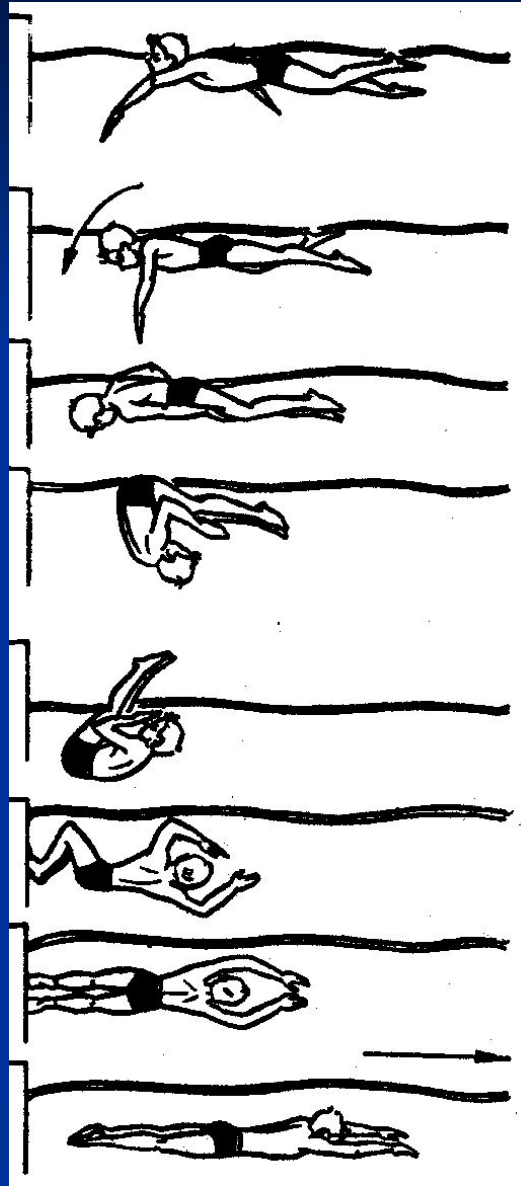


[содержание](#)

# Поворот «маятник»



# Поворот «сальто»

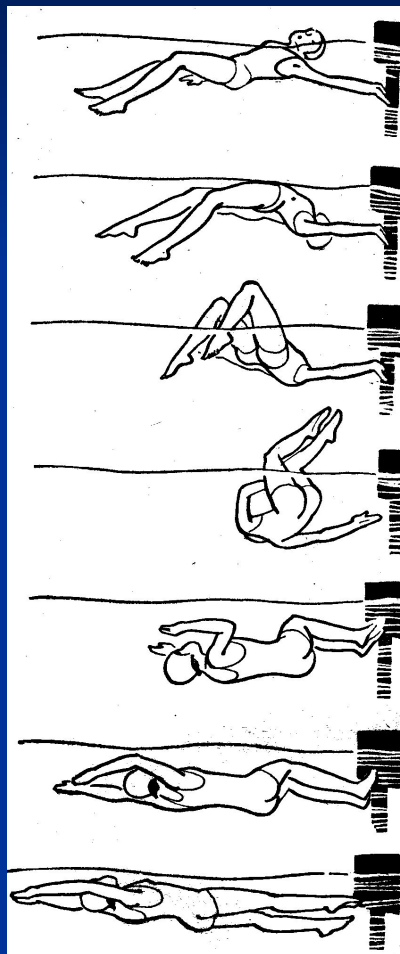


[содержание](#)



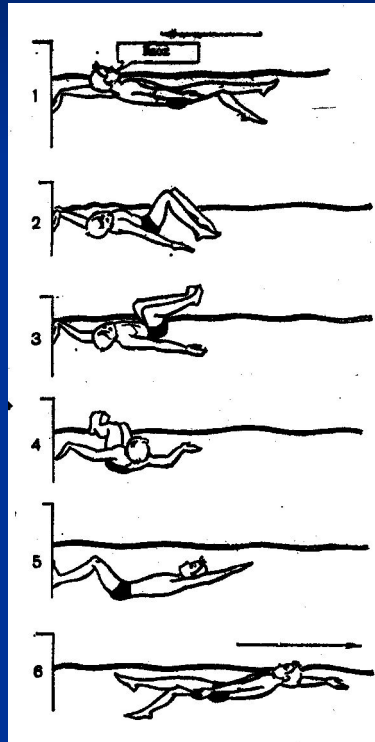


# Поворот на спине



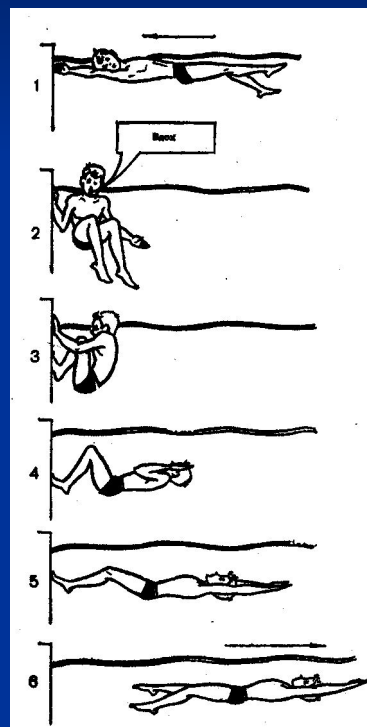
[содержание](#)

# Поворот на спине – «кувырок»



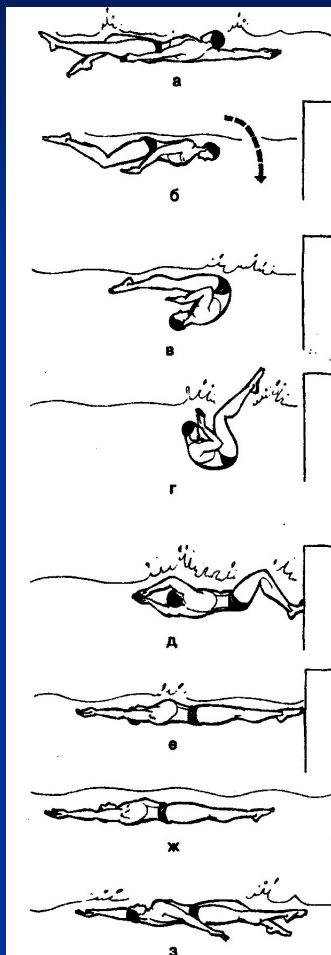
[содержание](#)

# Открытый плоский поворот

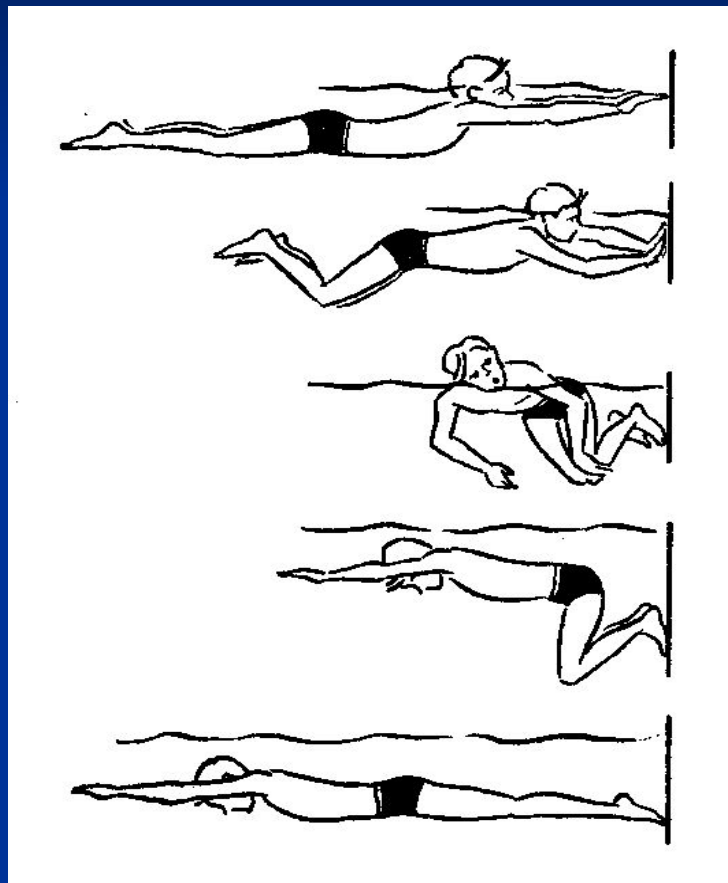


[содержание](#)

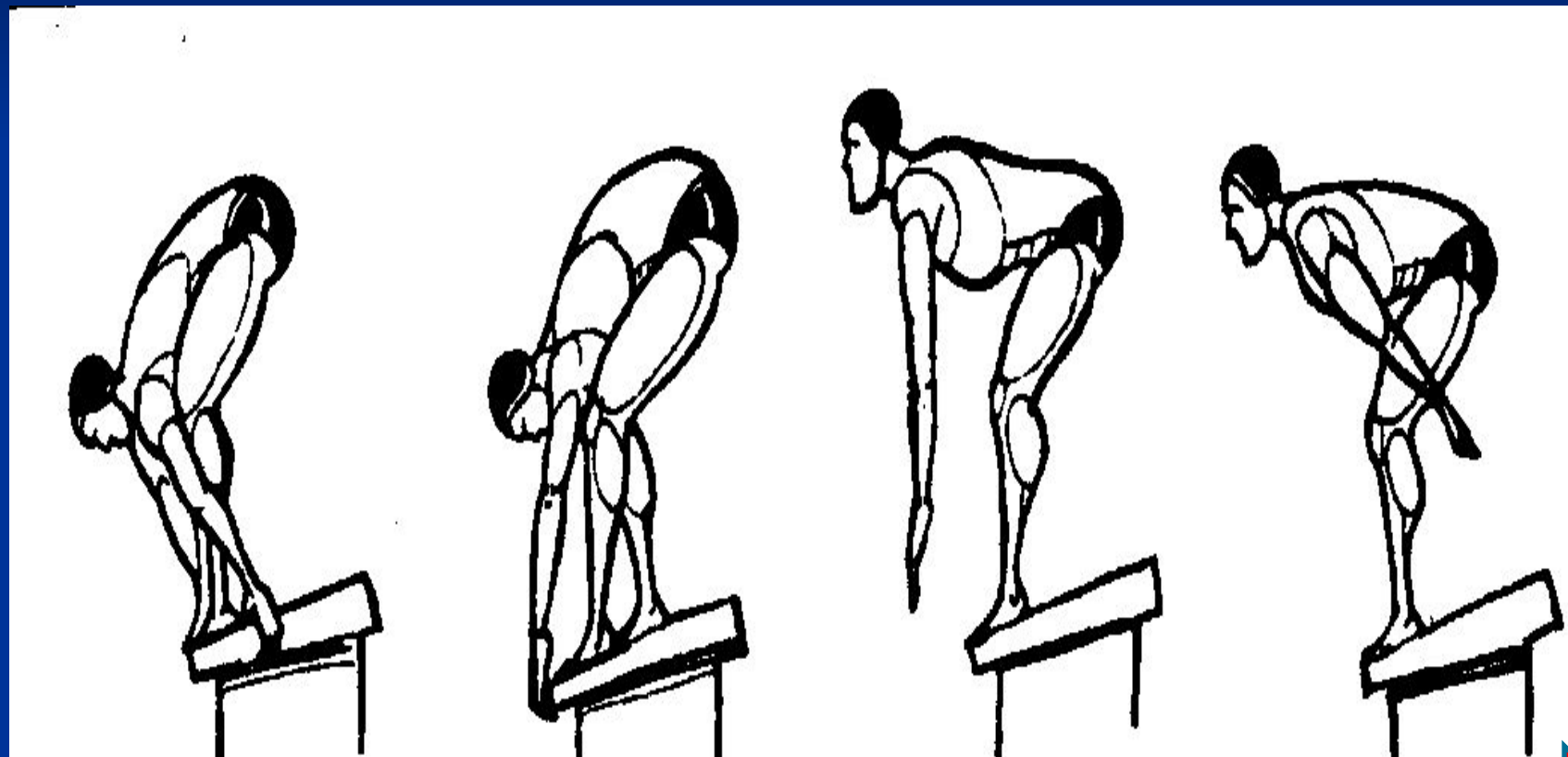
# Поворот на спине (через поворот на грудь и «кувырок»)



# Открытый поворот брассом

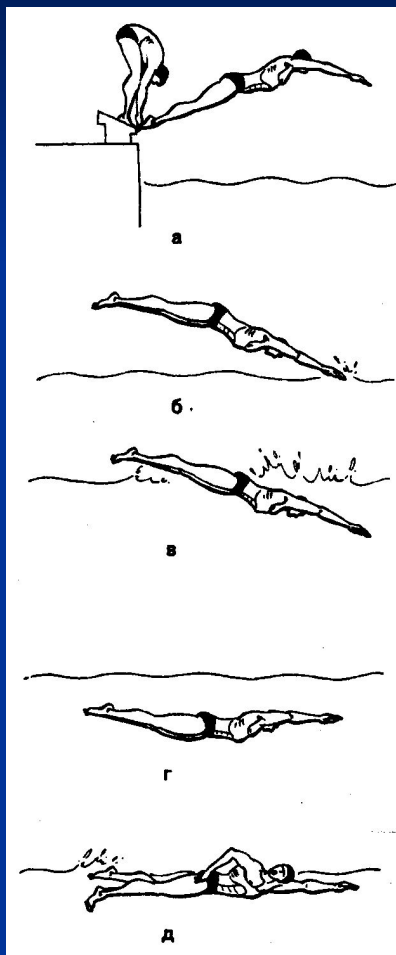


# Техника выполнения стартов



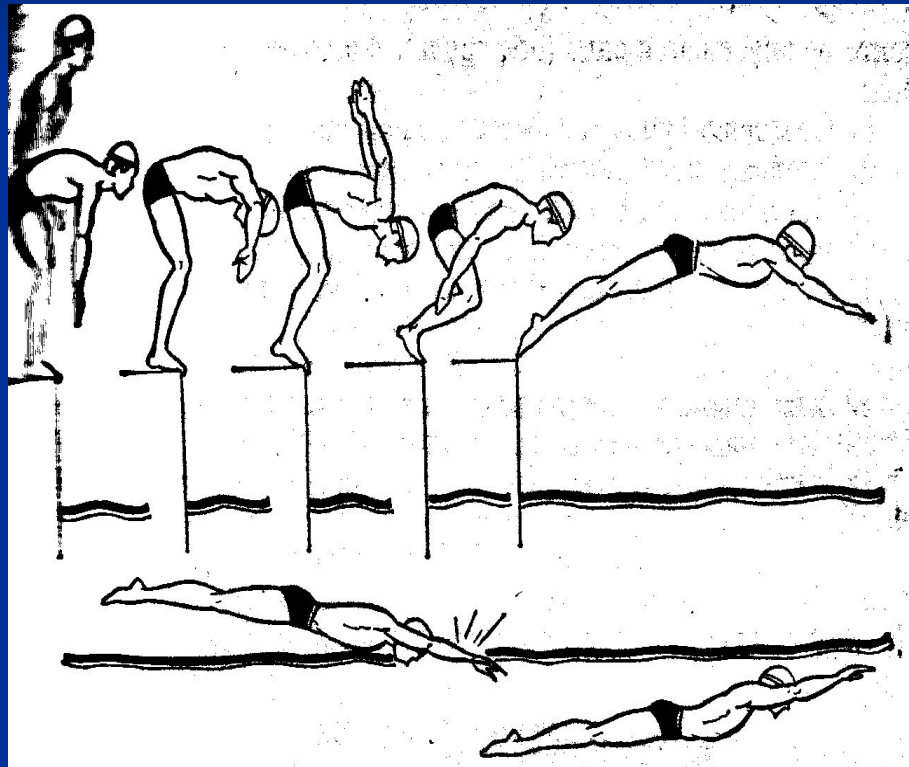
[содержание](#)

# Старт с тумбочки



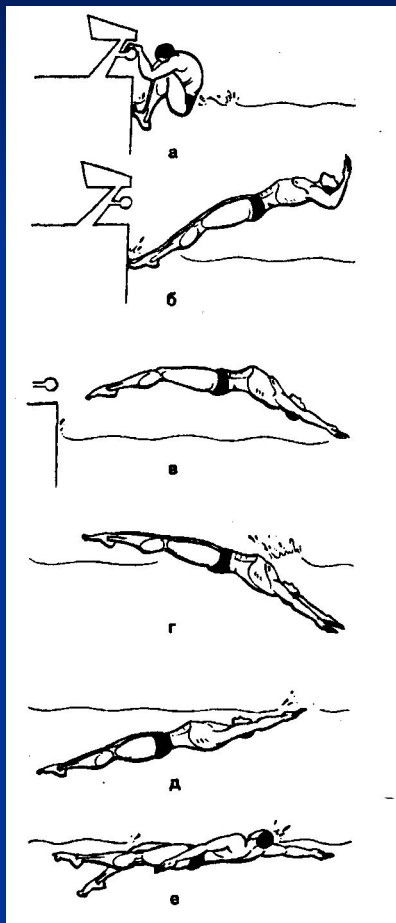
[содержание](#)

# Старт с тумбочки



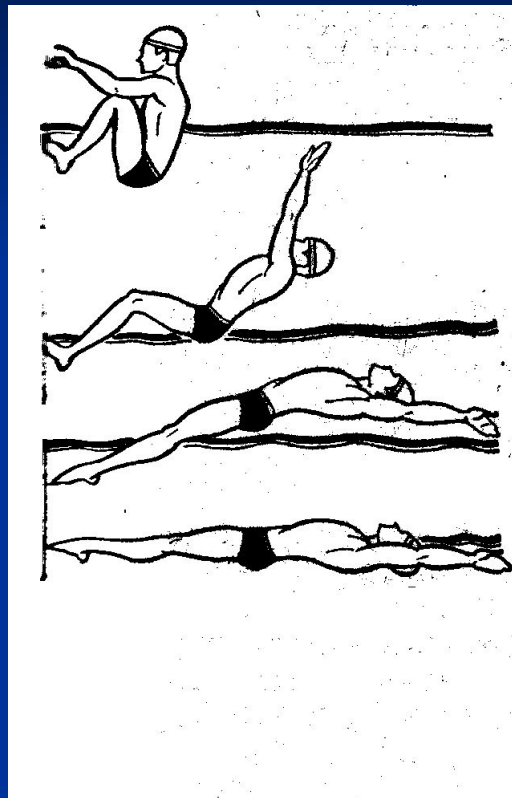


# Старт на спине



[содержание](#)

# Старт на спине



[содержание](#)



содержание

# ССЫЛКИ

- <http://sport-swim.narod.ru/>
- <http://swimming.hut.ru/>
- <http://www.kgafk.ru/kgufk/html/plav3.html>
- <http://www.krugosvet.ru/articles/106/1010602/1010602a1.htm#1010602-L-102>
- [http://www.swimming.khv.ru/index.php?art\\_16](http://www.swimming.khv.ru/index.php?art_16)
- <http://kidsport.narod.ru/anohina.htm>
- <http://www.infosport.ru/panorama/swimming/swim/index.htm>
- <http://www.rossport.ru/xml/t/mainr.xml?nic=base&mid=50&pid=192&lang=ru>