Плаванье

Содержание

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

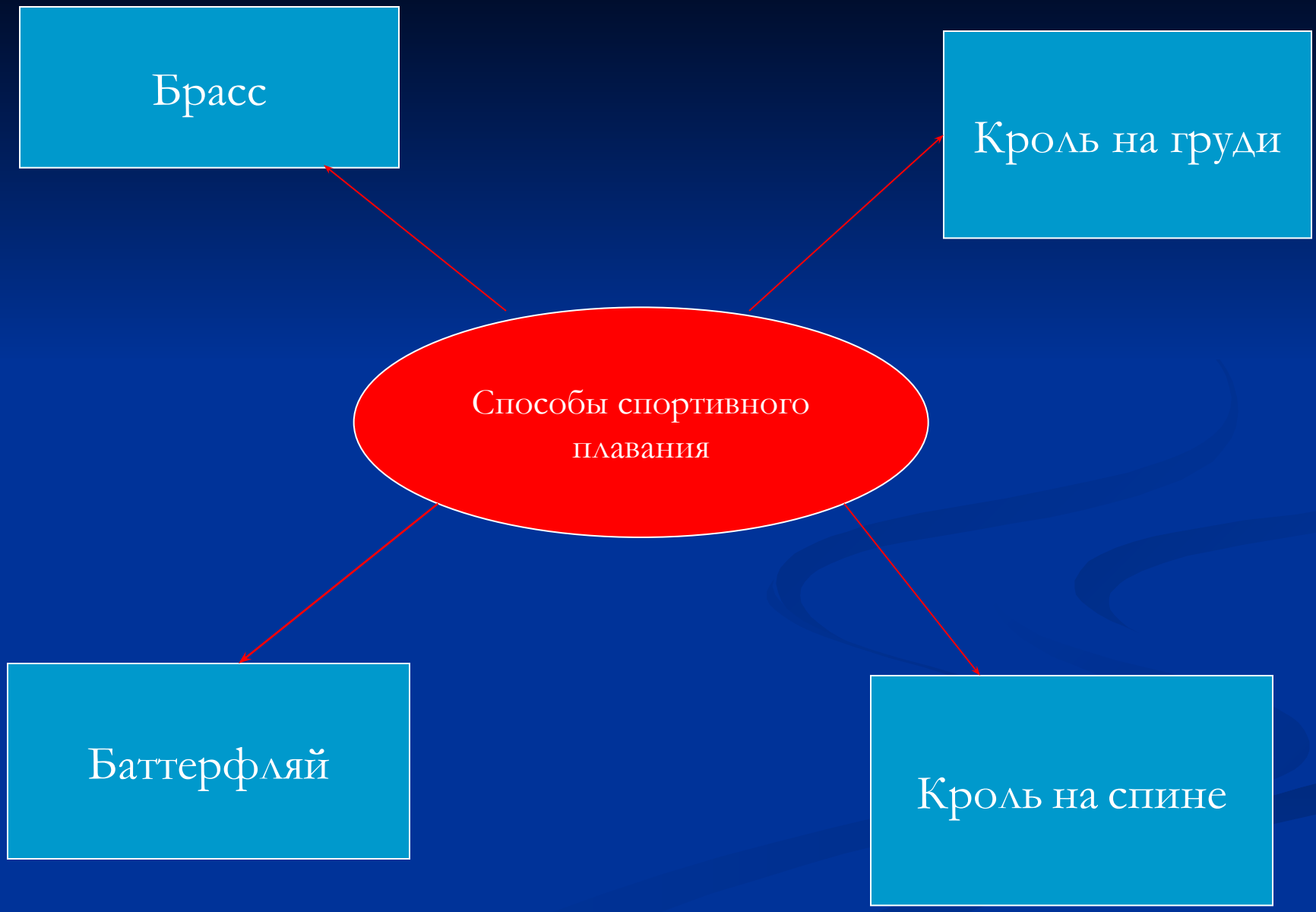
Плавание как физическое действие

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

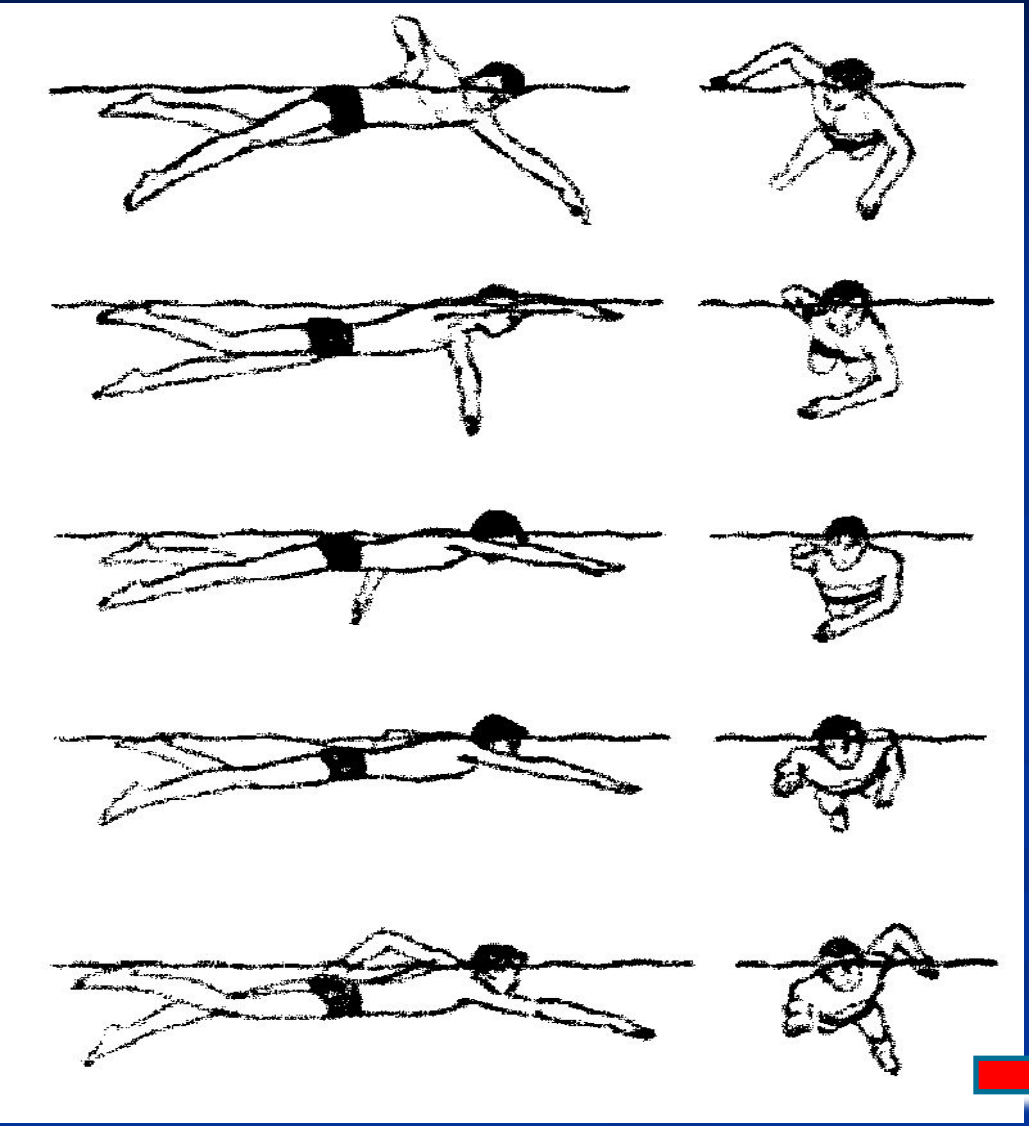
содержание

Виды плавания

- игровое
- спортивное
- оздоровительное
- подводное
- прикладное
- синхронное

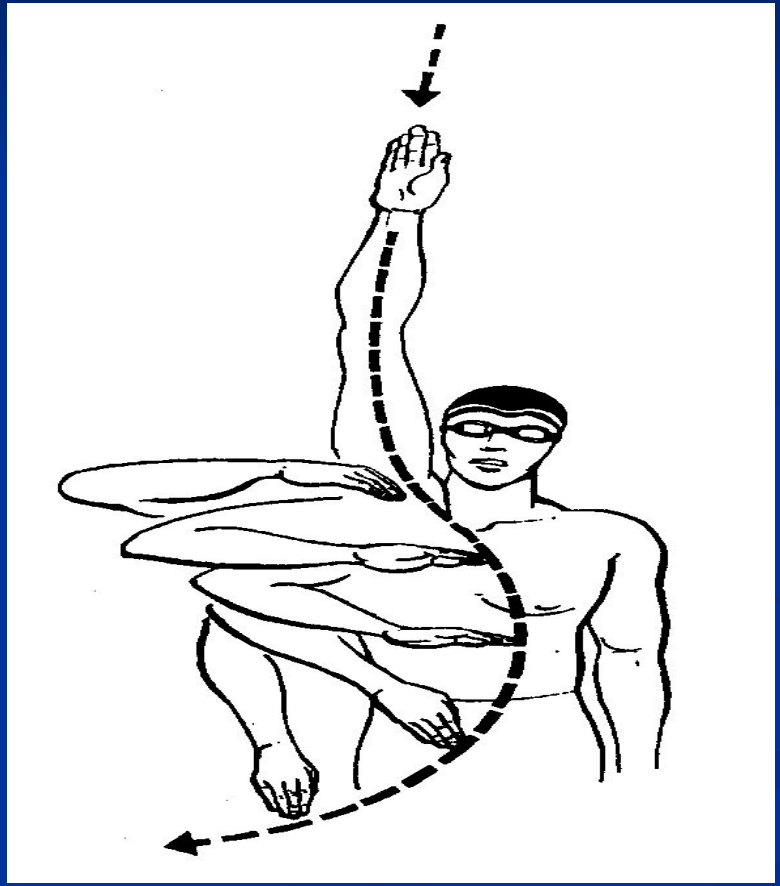

Брасс
Кроль на груди
Способы спортивного плавания
Баттерфляй
Кроль на спине

6-ударный кроль на груди



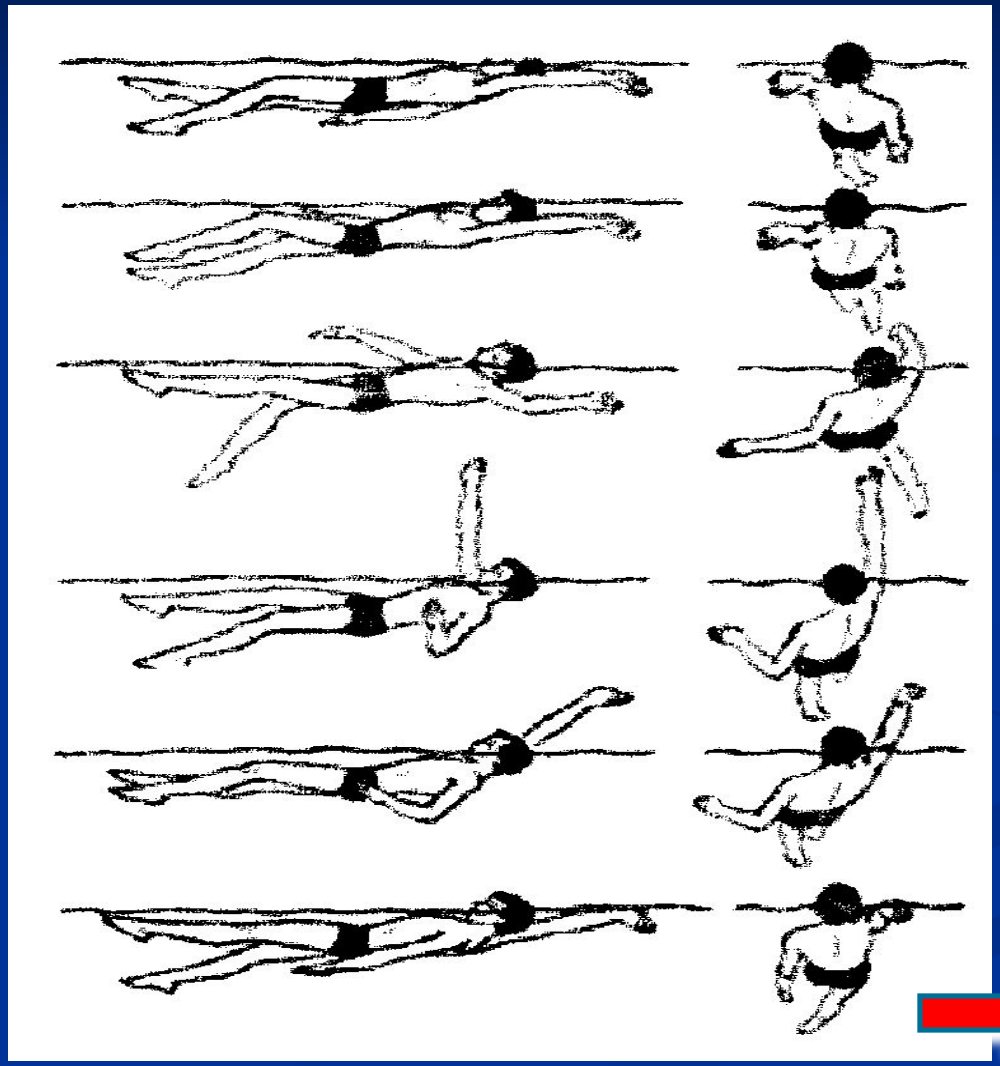
содержание

Траектория движения рук в кроле на груди



содержание

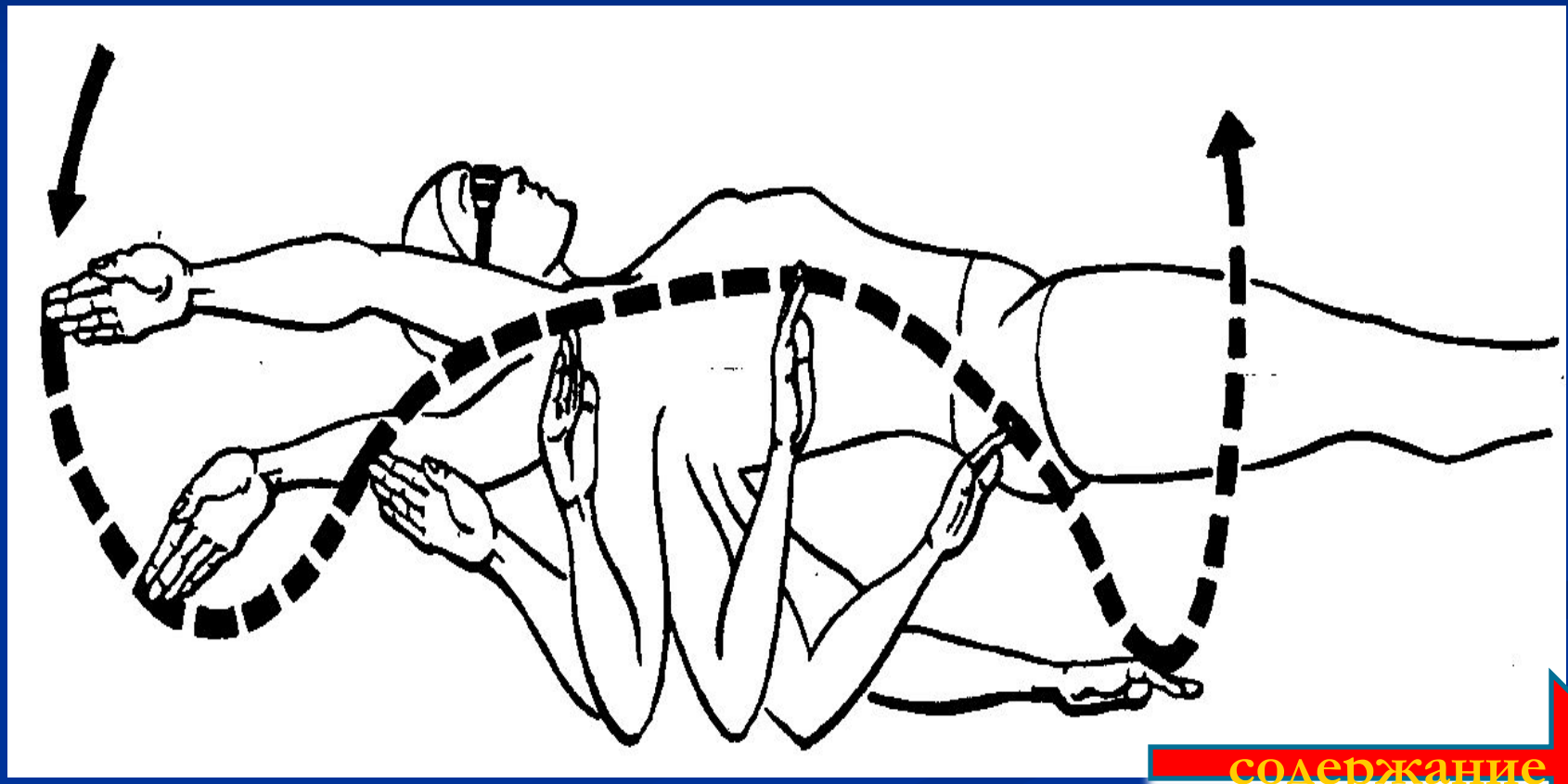
Кроль на спине



содержание

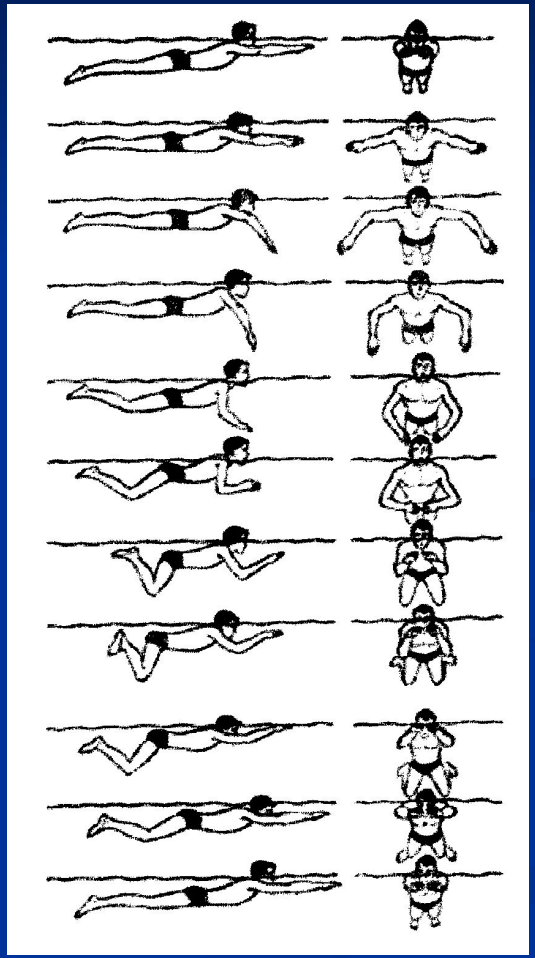
содержание

Траектория движения рук на спине



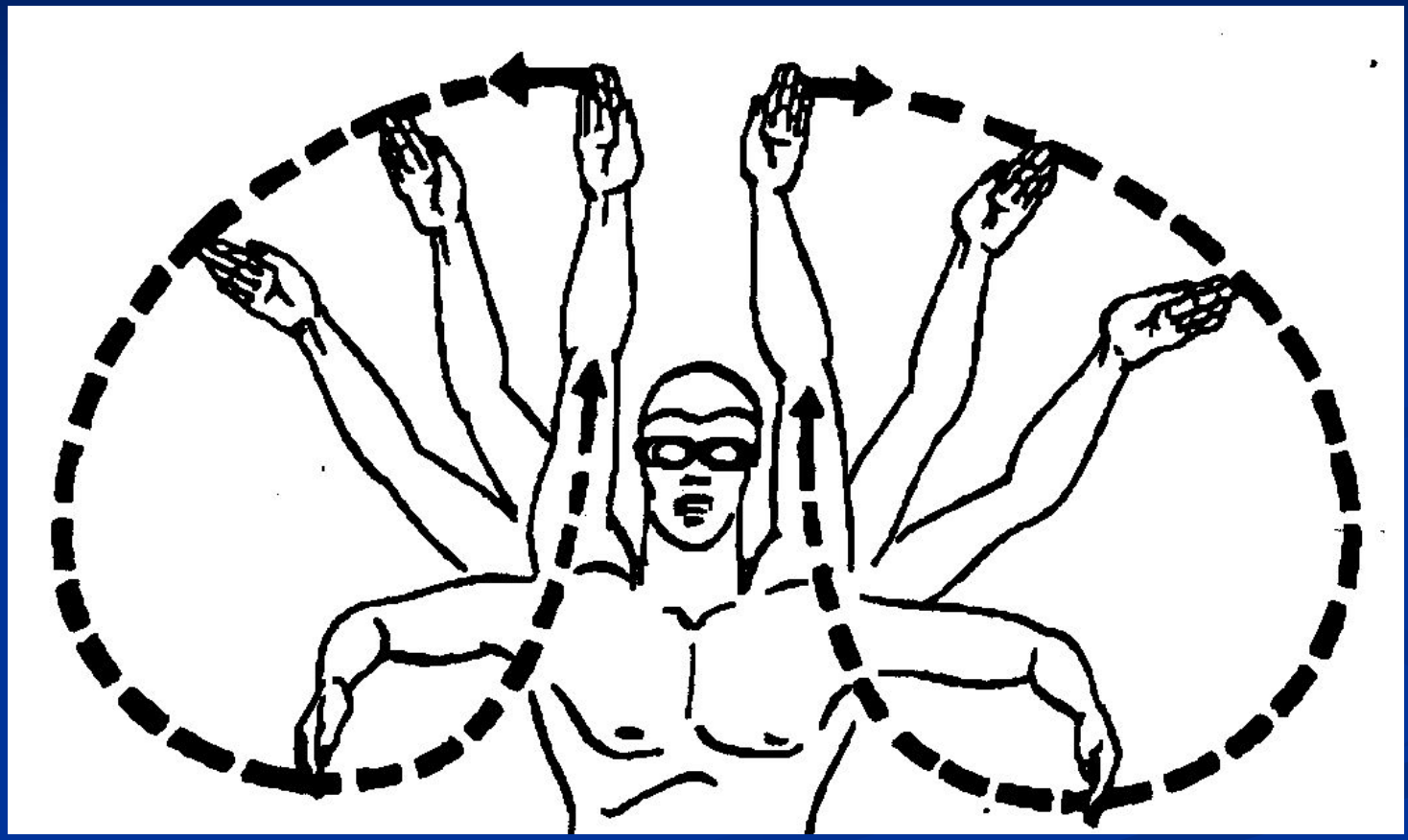
содержание

Техника плавания брассом

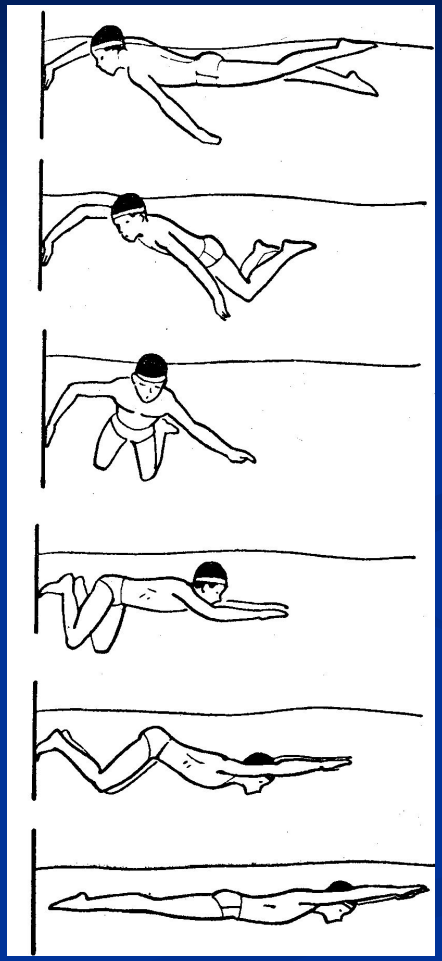


содержание

Траектория движения рук при плавании брассом

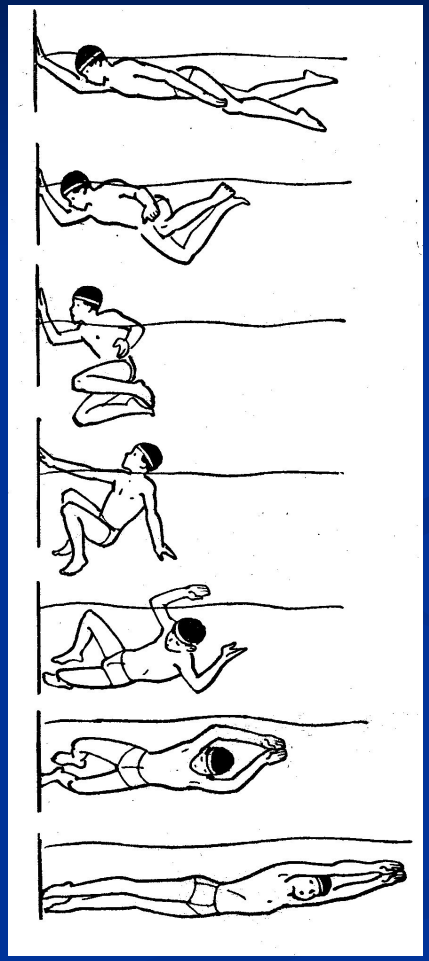


Простой закрытый поворот



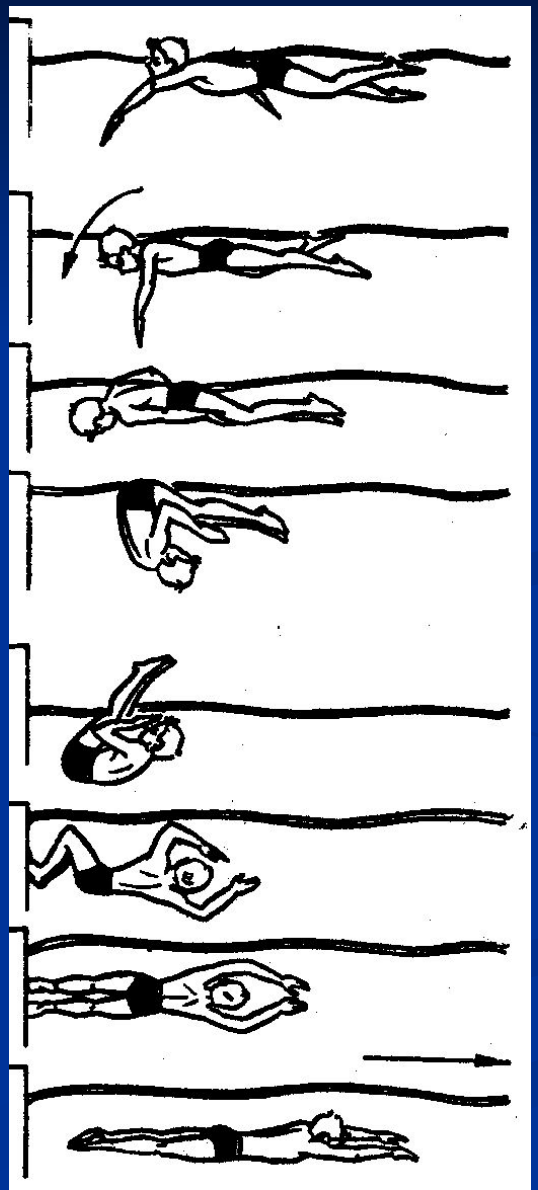
содержание

Поворот «маятник»



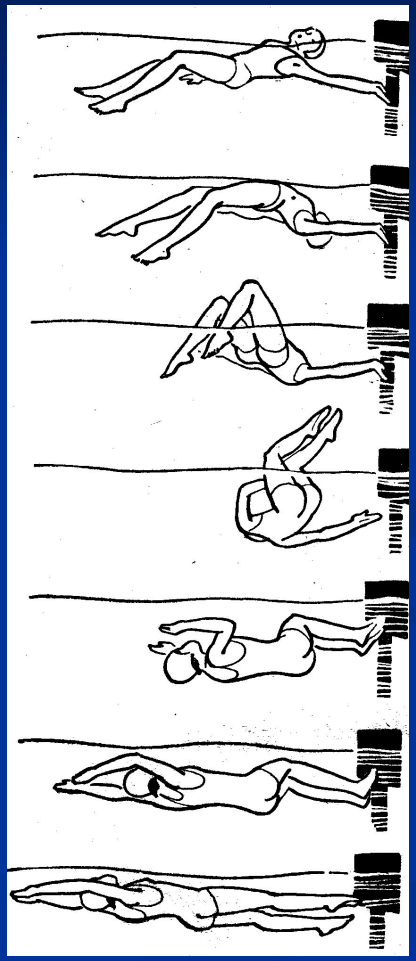
содержание

Поворот «сальто»



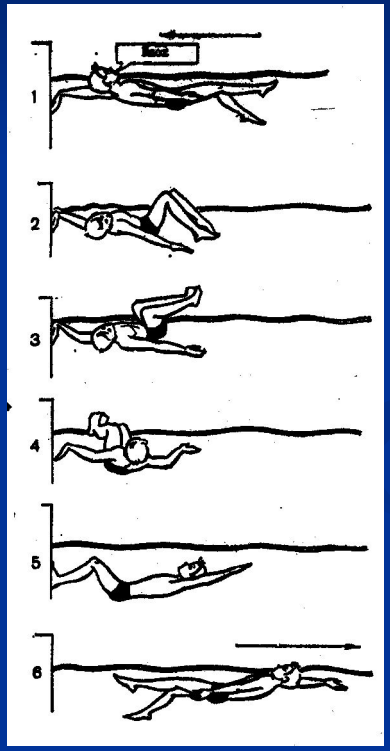
содержание

Поворот на спине



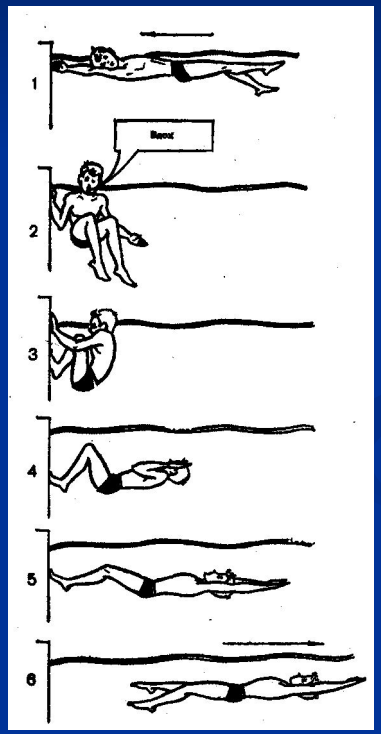
содержание

Поворот на спине – «кувырок»



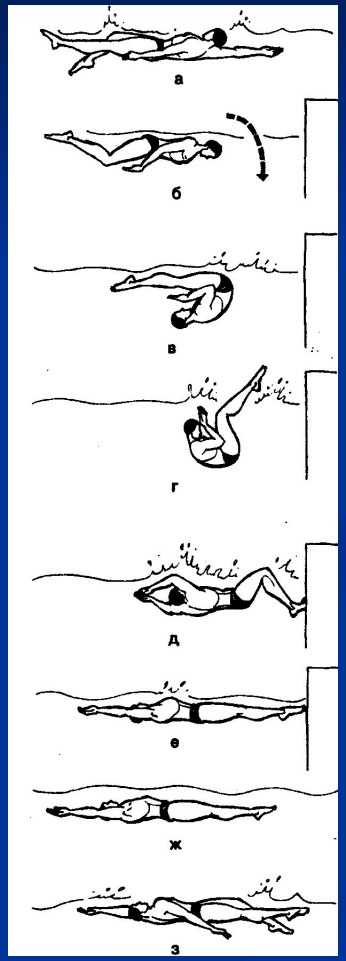
содержание

Открытый плоский поворот



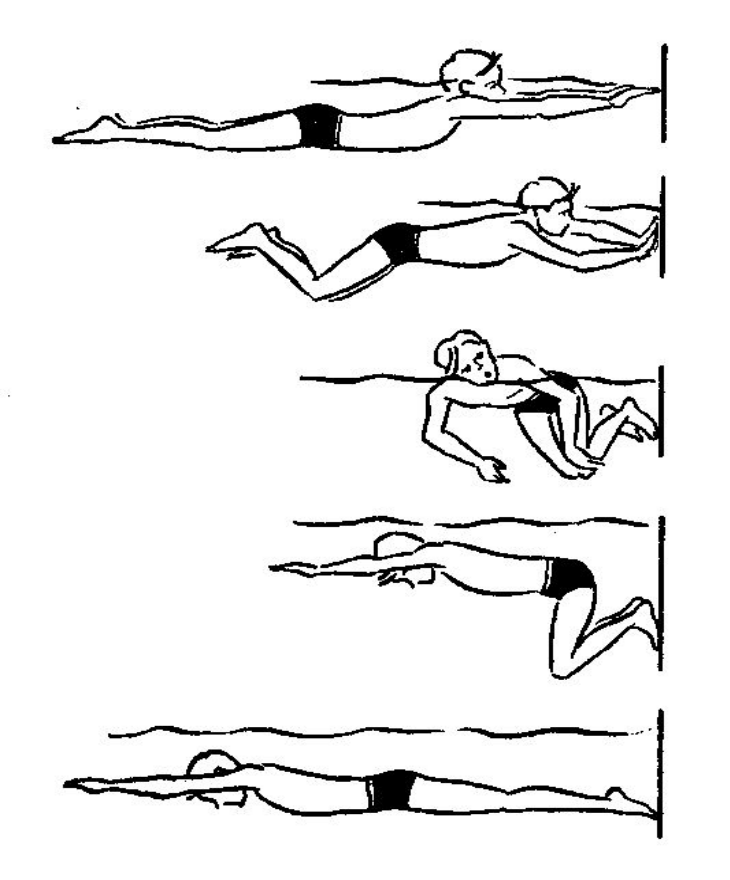
содержание

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



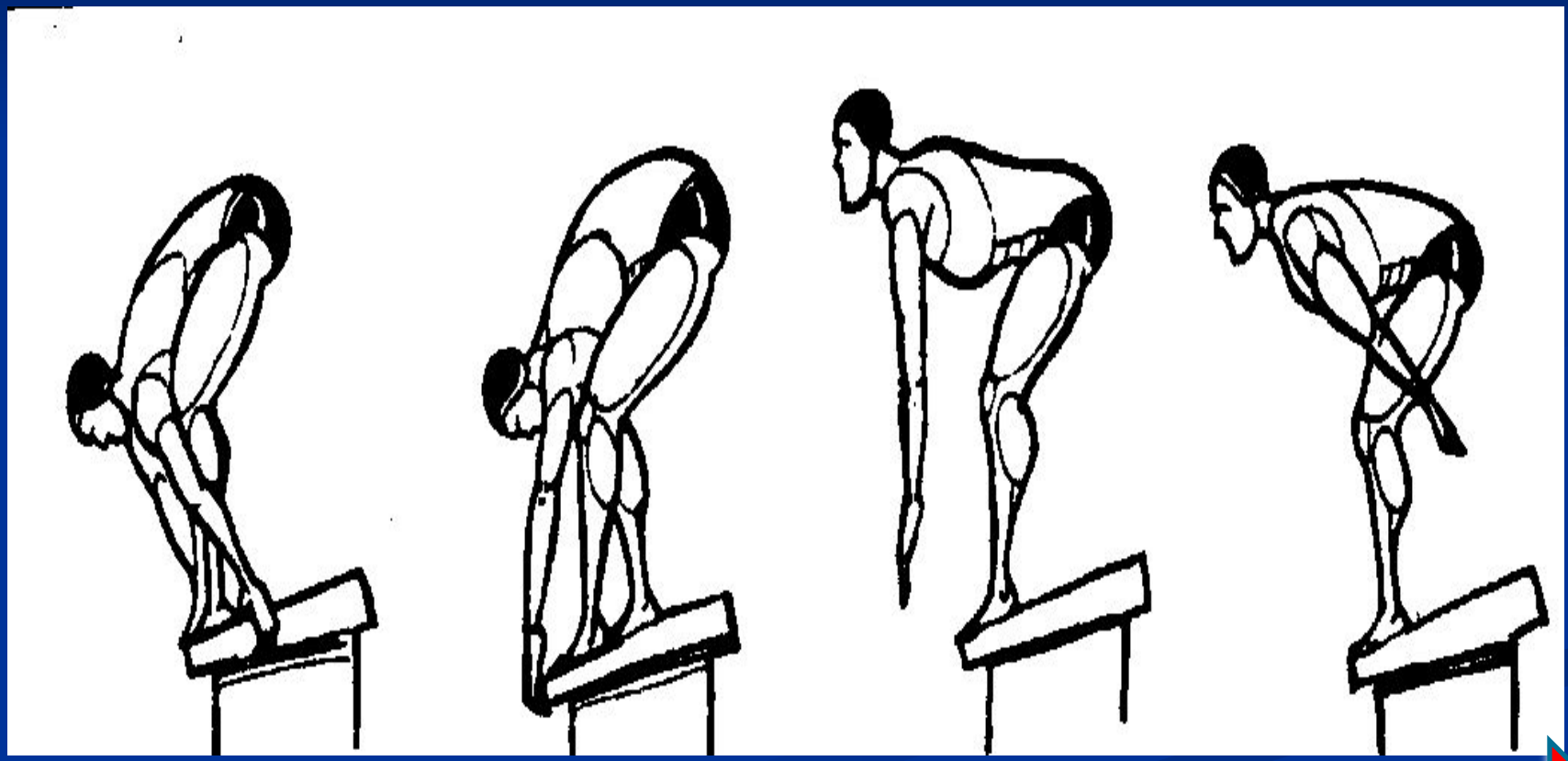
содержание

Открытый поворот брассом



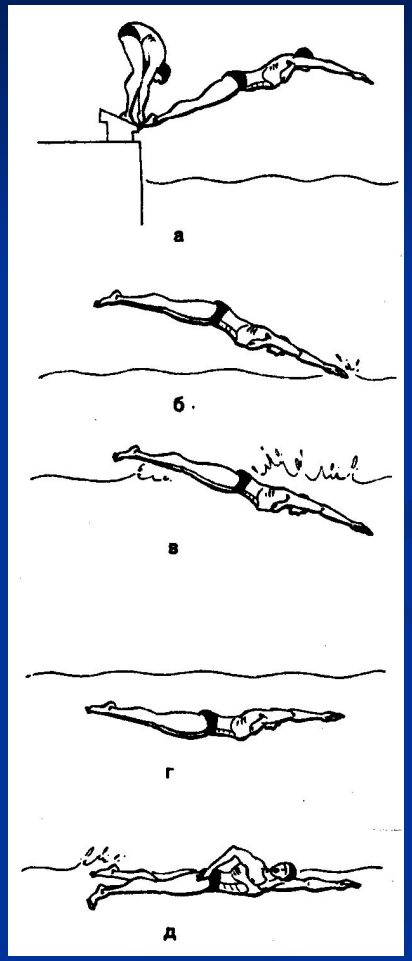
содержание

Техника выполнения стартов



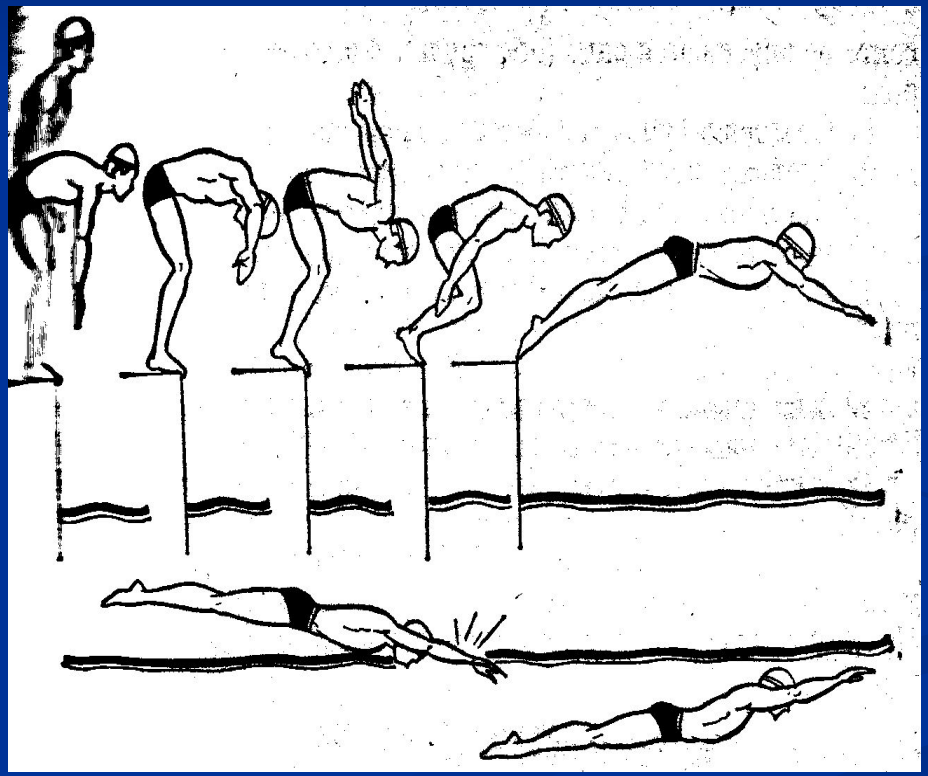
содержание

Старт с тумбочки



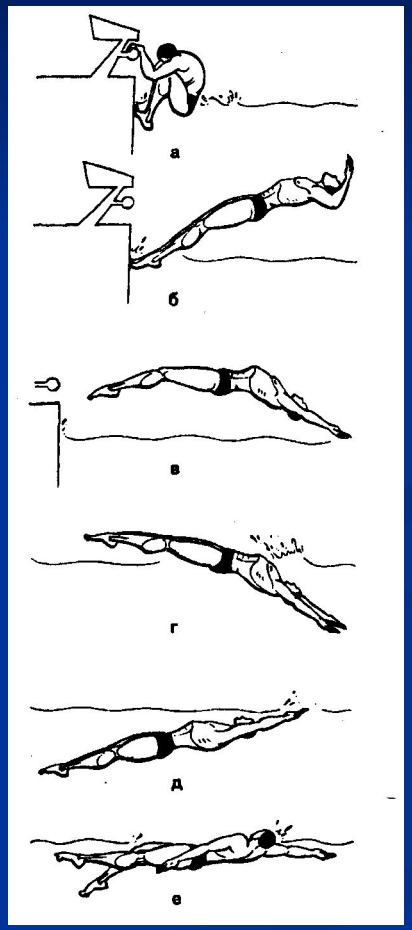
содержание

Старт с тумбочки



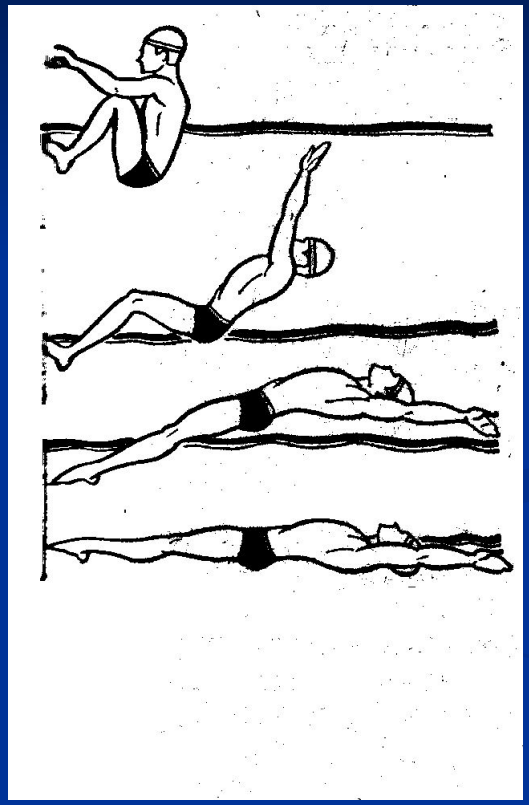
содержание

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://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

содержание