

# ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

**Составила: инструктор по ФК,  
Сарсенбаева А.С.**



# СЕРФИНГ



Это катание на волне с применением технических средств: досок для сёрфинга различного формата, либо коротких ласт и специальных перчаток



# ПЛАВАНИЕ



Метод передвижения человека в воде, который не подразумевает контакт с дном.

# СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ



Синхронное плавание представляет собой смесь гимнастики, акробатики и плавания.



# ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ



Базовое снаряжение пловца состоит всего из трёх предметов и позволяет нырять на задержке дыхания: ласты, маска, трубка



# ЗИМНЕЕ ПЛАВАНЬЕ



Плавание в открытых водоёмах с **холодной** (от 4 до 16 градусов) и **ледяной** (4 градуса и ниже) водой. Температура морской воды в зимнее время может опускаться до минус 2 градусов.

# ВОДНЫЕ ЛЫЖИ



Передвижение по поверхности воды на специальной формы лыже, удерживая в руках трос, соединённый с катером или другим плавательным средством, обеспечивающим поступательное движение.



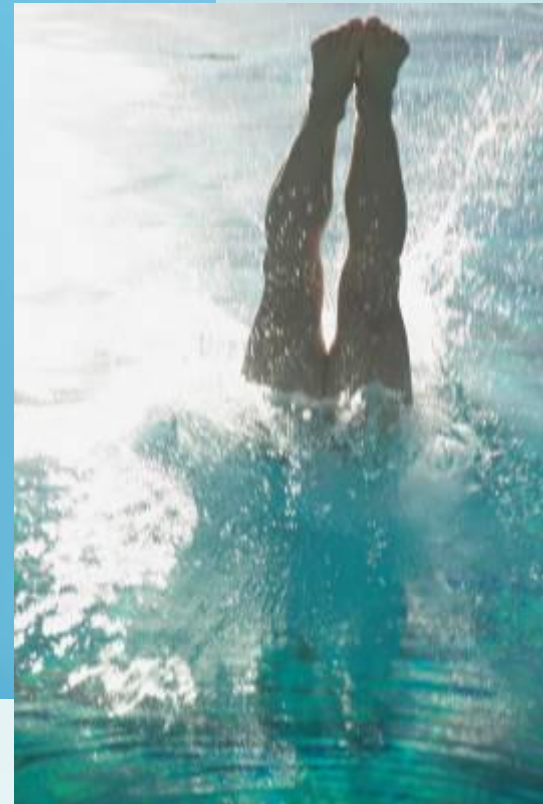
# ВОДНОЕ ПОЛО



Командный вид спорта с мячом, в котором две команды стараются забросить гол в ворота соперника. Игра при этом проходит в бассейне с водой.



# ПРЫЖОК С ТРАМПЛИНА



На соревнованиях выполняются прыжки с трамплина (1 и 3 метра) и вышки (5, 7.5 и 10 метров). Во время прыжка спортсмены выполняют ряд акробатических действий (обороты, винты, вращения).

# КАЙТСЕРФИНГ



Основой этого вида спорта является движение по поверхности воды под действием силы тяги, развиваемой удерживаемым и управляемым спортсменом воздушным змеем.



# ДАЙВИНГ



Это плавание под водой с аквалангом, обеспечивающим автономный запас воздуха (или иной газовой смеси) для дыхания под водой на 20—360 минут, в зависимости от глубины,

# ФРИ-ДАЙВИНГ



Погружение под воду без специальных аппаратов. Подводное плавание на задержке дыхания, так можно пробыть под водой 5 минут.



# ПОДВОДНАЯ ОХОТА



Подводная охота — водный вид спорта, культивируемый во многих странах мира. Подводная охота происходит на задержке дыхания, ныряльщики берут с собой обычно подводное ружьё или пику.

# ПОДВОДНОЕ РЕГБИ



Глубина бассейна до 5 метров. Мяч заполнен соляным раствором и имеет отрицательную плавучесть. В команде 12 человек из которых 6 находится непосредственно в воде, а остальные на так называемой «летучей замене» на бортике бассейна.



# ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ



Активный гребной вид водного спорта с использованием байдарок. Люди плывут на байдарках (узкие лодки) по горной реке и активно гребут веслами.

**А ты увлекаешься каким-нибудь  
водным видом спорта?**

