

Контрольные вопросы на тему:
«Техника спортивного и прикладного плавания»

1. Форма траектории движения кисти в плавании кролем на груди:
 - а/ прямолинейная;
 - б/ углом;
 - в/ вопросительный знак;
 - альцы кисти направлены вверх

2. Назовите фазы гребка руками в плавании кролем на груди, на спине, баттерфляем:
 - а\ вход-захват-подтягивание-отталкивание-выход-пронос;
 - б\ вход-собственно гребок-выход-пронос;
 - в/ подготовительная-основная-заключительная
 - г/ вход-выход-пронос.

3. В каком направлении выполняется основная /рабочая/ часть гребка ногами в кроле на груди?:
 - а\ вверх;
 - б/во внутрь
 - в\ в сторону-наружу
 - г\ вниз

4. Как называются фазы в технике движений ног в бросе?
 - А\толчок-подготовка;
 - Б\ подтягивание-отталкивание;
 - В\ занос-гребок-скольжение;
 - Г\ заход-выход-подготовка

5. Перечислите способы прикладного плавания...
 - а\ кроль на спине, кроль на груди;
 - б\ брасс на спине, брасс на груди;
 - в\ брасс на спине, на боку.;
 - г/ на боку, дельфин на спине.

6. Что такое «торпеда»?
 - а\ Московский футбольный клуб;
 - б/ самодвижущийся подводный снаряд;
 - в/ способ ныряния;
 - г/ способ плавания.

7. Каким способом работают ноги в способе «торпеда»?
 - а\ дельфином;
 - б\ кролем на груди;
 - в\ брассом;
 - г\ на боку.

8. Что такое «поплавок» ?
 - а\ упражнение для освоения с водой;
 - б\ пенопластовая доска;
 - в\ сигнальное устройство у удочки для рыбной ловли;

г\ часть разделительной волногасящей дорожки.

9. В какой последовательности происходит смена фаз в технике движений руками брассом?

- а\ пронос-вход в воду-гребок-выход из воды;
- б\ захват-подтягивание-отталкивание-выход вперед;
- в\ загребание-пронос;
- г\ захватывание воды-проталкивание-вынос.

10. С какой стороны должен подплывать спасатель к утонувшему, лежащему на дне лицом вниз?

- а\ со стороны головы;
- б\ со стороны ног;
- в\ с левой стороны;
- г\ с правой стороны.

11. С какой стороны должен подплывать спасатель к утонувшему, лежащему на дне лицом вверх?

- а\ слева;
- б\ справа;
- в\ со стороны ног;
- г\ со стороны головы.

12. С какой стороны поднимают в катер тело пострадавшего?

- а\ с кормы;
- б\ с левого /правого/ борта;
- в\ со стороны бака;
- г\ не поднимают в катер.

13. Перечислите методы спортивной тренировки в плавании....

- А\ равномерный, переменный, интервальный, повторный, контрольный, круговой тренировки;
- Б\ дистанционный, попеременный, контролирующийся;
- В\ соревновательный, непрерывный, бригадный, повторяющийся;
- Г\ доверительный, скоростной, круговой тренировки, абсолютный.

14. Перечислите основные физические качества, развиваемые в плавании:

- а\ скорость-прыгучесть-подвижность-сила-координация;
- б\ быстрота-выносливость-гибкость-ловкость-сила;
- в\ верткость- резвость-упругость-выносливость;
- г\ выворотность-сила-мягкость-прыгучесть.

15. Структура урока по плаванию в школе:

- а\ предварительная-полуфинальная-финальная;
- б\ подготовительная-определяющая- финальная;
- в\ подготовительная часть- основная- заключительная;
- г\ начальная часть- основная-заключительная.

16. Что такое «звезда» в плавании?

- А\ символ пловцов;
- Б\ эмблема на головном уборе спортсмена;
- В\ украшение для пловцов;
- Г\ упражнений этапа начального обучения плаванию.

17. Что такое плавание «на сцепление»?

- а\ специальное упражнение для совершенствование техники плавания;
- б\ плавание « в сцепке» / в паре/ с партнером;
- в\ плавание в парах , сцепившись руками;

г\ плавание на привязи.

18. Виды контроля в плавании:

- а\ воспитательный-врачебный-психиатрический;
- б\ педагогический-медицинский-психологический;
- в\ основной-вспомогательный-финальный;
- г\ предварительный-основной-финишный.

19. Как выполняется старт при плавании кролем на спине?

- а\ со стартовой тумбочки;
- б\ с бортика;
- в\ из воды;
- г\ отталкиванием от дна

20. Как выполняется старт при плавании брассом?

- а\ с бортика;
- б\ из воды;
- в\ от лестницы;
- г\ со стартовой тумбочки.

21. Что такое «маятник»?

- а\ часть механизма часов;
- б\ способ выполнения поворота в брассе;
- в\ колебательные движения туловищем при плавании;
- г\ метание спортсмена от одного тренера к другому.

22. Кто дает разрешение на выполнение старта участникам заплыва?

- а\ стартер;
- б\ рефери;
- в\ гл. судья;
- г\ зам.гл.судьи

23. Что определяют судьи по приходу?

- а\ порядок прихода пловцов к финишу;
- б\ порядок прихода спортсменов к месту старта;
- в\ порядок прихода спортсменов в столовую;
- г\ порядок прихода призовых за выступление в соревнованиях.

24. Каким способом можно преодолевать дистанции вольного стиля?

- а\ на боку;
- б\ кролем на груди;
- в\ любым способом;
- г\ вперед ногами.

25. Допустимо ли заныряние под воду при плавании брассом?

- а\ только после старта;
- б\ только после поворота;
- в\ на 10 метров по середине дистанции;
- г\ только после старта и поворота на 1 цикл.

26. Что такое сальто в плавании?

- а\ скоростной поворот в плавании вольным стилем и на спине;
- б\ прыжок с полным переворотом в воздухе;
- в\ горка в Уругвае;
- г\ поворот лицом к зрителям после финиша.

27. Сколько метров может проплыть пловец под водой после старта?

- а\ сколько сможет;
- б\ пока не остановят;
- в\ 10 метров;
- г\ 15 метров

28. Что такое «греб-старт»?

- а\ старт с захватом дорожки;
- б\ старт гребца на дистанцию;
- в\ старт с захватом стартового поручня;
- г\ старт с захватом переднего края тумбочки

29. Что такое метод многосерийного упражнения?

- а\ выполнение нескольких серий отрезков с интервалом отдыха;
- б\ многосерийный фильм по акваэробике;
- в\ упражнения, выполняемые сериями;
- г\ выполнение упражнений, поставленных на поток.