

Вариант 1

1. Плавание как физическое действие – это

- 1) способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении
- 2) плавучесть
- 3) вид спорта
- 4) способность держаться на воде

2. Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это

- 1) способы плавания
- 2) принципы плавания
- 3) виды плавания
- 4) методы плавания

3. Чем характеризуется спортивное плавание?

- 1) красивой техникой
- 2) временем преодоления дистанции определенным способом
- 3) игрой в воде
- 4) правильным дыханием

4. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?

- 1) 25м
- 2) 50м
- 3) 25м и 50м
- 4) 100м

5. Какой способ плавания не является спортивным?

- 1) плавание на боку
- 2) кроль на спине
- 3) кроль на груди
- 4) брасс

6. Что подразумевает прикладное плавание?

- 1) использование двигательного умения или навыка в жизнедеятельности
- 2) совершенствование в спорте
- 3) прикладывание усилий
- 4) занятия спортом

7. Что означает способ вольный стиль?

- 1) преодоление дистанции кролем на груди
- 2) преодоление дистанции одним любым способом
- 3) преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции
- 4) преодоление дистанции любым способом, способ можно поменять один раз

8. Какой способ плавания является самым быстрым?

- 1) вольный стиль
- 2) кроль на груди
- 3) кроль на спине
- 4) баттерфляй

9. Почему при плавании вольным стилем спортсмены используют в большинстве своем кроль на груди?

- 1) потому что это самый удобный способ плавания
- 2) потому что это самый быстрый способ плавания
- 3) потому что по правилам соревнований надо плыть именно им
- 4) потому что по правилам нельзя переворачиваться на спину

9. Поставьте способы спортивного плавания в зависимости от скорости способа, начиная с самого быстрого.

- 1) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине
- 2) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй
- 3) кроль на груди, брасс, кроль на спине, баттерфляй
- 4) кроль на груди, баттерфляй, кроль на спине, брасс

10. Способ дельфин – это разновидность способа....

- 1) баттерфляй
- 2) брасс
- 3) кроля
- 4) вольного стиля

11. От какого способа произошел способ баттерфляй?

- 1) вольный стиль
- 2) брасс
- 3) кроль на груди
- 4) кроль на спине

12. Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?

- 1) 100м
- 2) 1000м
- 3) 1500м
- 4) 3000м

13. Каким способом плавают самые длинные дистанции в спортивном плавании?

- 1) кролем на груди
- 2) кролем на спине
- 3) брассом
- 4) баттерфляем

б. Какой способ спортивного плавания считается самым медленным?

- 1) кроль на спине
- 2) брасс
- 3) баттерфляй
- 4) кроль на груди

14. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?

- 1) кроль на груди
- 2) кроль на спине
- 3) брасс
- 4) баттерфляй

15. Какая дистанция считается самой короткой в спортивном плавании?

- 1) 25м
- 2) 50м
- 3) 100м
- 4) 200м

16. Сколько пловцов принимает участие в эстафете спортивного плавания?

- 1) 2
- 2) 4
- 3) 5
- 4) 6

Вариант 2.

1. Что означает комбинированная эстафета?

- 1) каждый пловец команды поочередно плавает одним из четырех способов в определенной последовательности
- 2) каждый пловец команды поочередно плавает одним из четырех способов в любой последовательности
- 3) каждый пловец команды плавает одним из своих любимых способов
- 4) все плывут одним способом

2. С какого способа начинается комбинированная эстафета?

- 1) кроль на спине
- 2) кроль на груди
- 3) брасс
- 4) баттерфляй

3. Каким способом заканчивается комбинированная эстафета?

- 1) брассом
- 2) баттерфляем
- 3) кролем на груди
- 4) кролем на спине

4. В какой последовательности чередуются способы плавания в комбинированной эстафете?

- 1) в любой
- 2) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди
- 3) кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди
- 4) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди

5. Поясните зависимость состава команды в эстафетном плавании по половому признаку?

- 1) в комбинированных эстафетах участвуют только мужчины
- 2) в комбинированных эстафетах участвуют только женщины
- 3) комбинированная эстафета – смешанный вид программ, где в одной эстафете плывут и мужчины, и женщины
- 4) комбинированные эстафеты проводятся отдельно – мужская комбинированная эстафета, женская комбинированная эстафета

6. Что означает комплексное плавание?

- 1) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности
- 2) преодоление неравных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности
- 3) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в любой последовательности (по усмотрению спортсмена)
- 4) комплекс упражнений в бассейне

7. На сколько отрезков делится дистанция в комплексном плавании?

- 1) на 2
- 2) на 3
- 3) на 6
- 4) на 4

8. С какого способа начинается комплексное плавание?

- 1) кроль на груди
- 2) кроль на спине
- 3) брасс
- 4) баттерфляй

9. Каким способом заканчивается комплексное плавание?

- 1) кроль на груди; 2) кроль на спине; 3) брасс; 4) баттерфляй.

10. В какой последовательности чередуются способы при комплексном плавании?

- 1) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди
- 2) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди
- 3) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине
- 4) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине

11. Сколько номеров включает олимпийская программа соревнований по плаванию?

- 1) 25
- 2) 30
- 3) 32
- 4) 20

12. Какова длина ванны бассейна, используемого на олимпийских играх?

- 1) 25м
- 2) 50м
- 3) 25м и 50м
- 4) по усмотрению организаторов олимпийских игр

13. В каких бассейнах (длина ванны) регистрируются рекорды?

- 1) только в 25-метровых
- 2) только в 50-метровых
- 3) отдельно в 25-метровых и 50-метровых
- 4) независимо от длины ванны

14. В какие олимпийские виды спорта плавание входит, как скоростное преодоление мерной дистанции?

- 1) триатлон, современное пятиборье
- 2) легкоатлетическое десятиборье, триатлон
- 3) водное поло, триатлон, синхронное плавание
- 4) современное пятиборье, марафон

15. Назовите основные особенности плавания.

- 1) горизонтальное положение тела, нахождение тела в воде
- 2) нахождение тела в воде, выдохи в воду
- 3) выдохи в воду, нахождение тела в воде, гребки руками и ногами
- 4) нахождение тела в воде, гребки руками

16. Какой эффект возникает при нахождении тела в воде?

- 1) эффект гидродинамики
- 2) эффект гидростатики
- 3) эффект гидроневесомости
- 4) кумулятивный эффект

17. Почему при плавании основная нагрузка выделительной системы ложится на почки?

- 1) потому что из-за нахождения тела в воде угнетается функция потовых желез
- 2) потому что тело находится в горизонтальном положении
- 3) потому что создается эффект гидроневесомости
- 4) потому что задерживается дыхание

18. Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?

- 1) температурой воздуха
- 2) температурой воды
- 3) температурой воды и воздуха
- 4) собственными ощущениями тепла и холода

Вариант 3.

1. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

- 1) дыхательная и сердечно-сосудистая
- 2) мышечная и нервная
- 3) выделительная и мышечная
- 4) дыхательная и мышечная

2. Какую задачу решает человек, желающий научиться плавать или научить плавать своего ребенка?

- 1) оздоровительную
- 2) прикладную
- 3) воспитательную
- 4) спортивную

3. В каком возрасте и при каких условиях можно заниматься плаванием?

- 1) в любом, без всяких ограничений
- 2) в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
- 3) в дошкольном и младшем школьном возрасте
- 4) в школьном возрасте

4. Что означает решение оздоровительной задачи при занятиях плаванием?

- 1) научиться плавать
- 2) регулярные занятия с соответствующей возрастной интенсивностью
- 3) готовиться к соревнованиям
- 4) готовиться к выполнению норматива, соответствующего возрасту

5. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?

- 1) плотность
- 2) теплопроводность
- 3) текучесть
- 4) теплоемкость

6. При какой температуре замерзает пресная вода?

- 1) при 4°C
- 2) при -5°C
- 3) при -10°C
- 4) при 0°C

7. Как изменяется плотность человека при дыхании?

- 1) при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
- 2) при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
- 3) при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
- 4) при вдохе и выдохе плотность не изменяется

8. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?

- 1) потому что морская вода теплее речной
- 2) потому что морская вода менее плотная
- 3) потому что плотность морской воды больше, чем пресной
- 4) потому что в морской воде легче дышать

9. Чему равняется плотность пресной воды?

- 1) примерно 500 кг/м³
- 2) примерно 700 кг/м³
- 3) примерно 2000 кг/м³
- 4) примерно 1000 кг/м³

10. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?

- 1) если плотность тела больше плотности воды, оно тонет
- 2) если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
- 3) если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает
- 4) плотность не влияет на плавучесть

11. Определите правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности у воды и воздуха?

- 1) вода обладает меньшей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
- 2) вода обладает большей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
- 3) вода обладает большей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
- 4) вода обладает меньшей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом

12. Что означает физическое свойство теплопроводность?

- 1) накапливать тепло
- 2) удерживать тепло
- 3) способность материала или вещества вырабатывать тепло
- 4) способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур

13. Какая температура воды наиболее благоприятна для занятий в крытом (закрытом) бассейне?

- 1) 20-22°C
- 2) 24-26°C
- 3) 26-28°C
- 4) 20-30°C

14. Какая температура воды наиболее благоприятна для занятий в открытом бассейне в зимнее время?

- 1) 25-27°C
- 2) 29-31°C
- 3) 33-35°C
- 4) 20-25°C

15. Какова взаимосвязь температуры воды и тренировочного процесса в бассейне при ее незначительном понижении?

- 1) незначительное понижение температуры воды не отразится на тренировке
- 2) снижение температуры воды повысит утомляемость спортсменов
- 3) понижение температуры воды позволит менее комфортно производить работу в воде и повысит эффект теплоотдачи и переохлаждения
- 4) понижение температуры воды позволит более комфортно производить работу в воде, но повысит эффект теплоотдачи и переохлаждения

16. Какова взаимосвязь температуры воды и тренировочного процесса в бассейне при ее относительном повышении?

- 1) незначительное повышение температуры воды не отразится на тренировке
- 2) повышение температуры затруднит физическую работу в связи с затруднениями теплоотдачи, снижение эффекта переохлаждения
- 3) повышение температуры повысит теплоотдачу и повысит эффективность тренировочного процесса
- 4) на работе не отразится, а эффект переохлаждения снизится

Вариант 4.

1. Что означает статическое плавание?

- 1) отсутствие движения
- 2) двигательные действия руками и ногами
- 3) напряжение тела во время движений
- 4) напряжение мышц рук и ног во время гребков

2. Что означает динамическое плавание?

- 1) плавание с помощью разнообразных двигательных действий
- 2) неподвижное плавание
- 3) плавание в команде «Динамо»
- 4) фигуры в плавании

3. В чем суть закона Архимеда?

- 1) на тело, погруженное в жидкость, действует сила тяжести
- 2) плавучесть тела определяется его плотностью
- 3) на тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая сила, равная весу того количества жидкости, которое вытеснено погруженной частью тела
- 4) на тело в воде не действуют никакие силы, так как оно находится в невесомости

4. Что такое плавучесть?

- 1) физическое свойство материала
- 2) физическое свойство воды
- 3) способность двигаться на поверхности воды
- 4) способность тела держаться на поверхности воды

5. Каково условие плавания тела с позиции действия силы тяжести и архимедовой силы?

- 1) если архимедова сила больше силы тяжести, то тело плавает
- 2) если архимедова сила меньше силы тяжести, то тело плавает
- 3) тело плавает независимо от действия указанных сил
- 4) если архимедова сила больше силы тяжести не менее, чем в 2 раза, то тело плавает

6. Что называется углом атаки тела?

- 1) положение тела по отношению к обтекаемому потоку, замеряется между продольной осью тела и направлением движения
- 2) положение конечностей тела по отношению к уровню воды
- 3) положение туловища к уровню воды
- 4) под каким углом тело входит в воду

7. При плавании целесообразно изменять угол атаки тела?

- 1) по возможности его следует увеличивать
- 2) по возможности его следует уменьшать
- 3) не следует изменять
- 4) угол атаки не влияет на скорость и технику плавания

8. Что означает угол атаки кисти?

- 1) угол между кистью и поверхностью воды
- 2) угол между плоскостью кисти и продольной осью туловища
- 3) угол между кистью и предплечьем
- 4) угол между плоскостью кисти и направлением потока

9. Куда направлена сила лобового сопротивления?

- 1) перпендикулярно встречному обтекающему потоку
- 2) перпендикулярно движению
- 3) параллельно встречному обтекающему потоку
- 4) против движения тела

10. Куда направлена подъемная сила?

- 1) перпендикулярно вниз по отношению к направлению потока
- 2) параллельно по отношению к потоку
- 3) перпендикулярно вверх по отношению к направлению потока
- 4) вверх

11. Куда направлена топящая сила?

- 1) перпендикулярно вниз по отношению к направлению потока
- 2) перпендикулярно вверх по отношению к направлению потока
- 3) вниз
- 4) параллельно движению

12. С какой скоростью плывут квалифицированные спортсмены?

- 1) до 1,0 м/с
- 2) 1,5-2,0 м/с
- 3) 2,0-2,5 м/с
- 4) 3,0-4,0 м/с

13. Перечислите основные компоненты общего гидродинамического сопротивления движению пловца.

- 1) сопротивление трение, сопротивление формы
- 2) сопротивление трения, сопротивление давления
- 3) сопротивление трения, сопротивление формы, сопротивление давления (волнообразования)
- 4) сопротивление волнообразования, сопротивление формы, сопротивление давления

14. Каким образом можно наиболее эффективно уменьшить сопротивление трения?

- 1) удаление волос
- 2) использование спортивного гидрокостюма
- 3) использование спортивного гидрокостюма и удаление волос
- 4) искупаться с мылом

15. Какие пловцы будут иметь преимущество, исходя из критерия размеров тела и конечностей?

- 1) только рост
- 2) рост, объем грудной клетки
- 3) рост, объем грудной клетки, длина рук и ног
- 4) рост, объем грудной клетки, длина рук и ног, площадь (размеры) кистей и стопы

16. Как влияет на технику и эффективность плавания относительно большая подвижность в суставах?

- 1) значительно положительно влияет
- 2) незначительно положительно влияет
- 3) не влияет вообще
- 4) незначительно отрицательно влияет

17. Как влияет количество жира в теле человека на плавучесть?

- 1) с увеличением количества жировой ткани плавучесть уменьшается
- 2) с увеличением количества жировой ткани плавучесть увеличивается
- 3) с увеличением количества жировой ткани плавучесть не изменяется
- 4) с уменьшением количества жировой ткани плавучесть увеличивается

18. Кому легче держаться на воде при средних морфологических показателях?

- 1) мужчинам
- 2) женщинам
- 3) и тем, и другим легко
- 4) и тем, и другим тяжело

Вариант 5.

1. Почему у женщин выше плавучесть, чем у мужчин?

- 1) у женщин объем жировой ткани относительно больше, у мужчин костно-мышечная ткань плотнее
- 2) женщины чаще имеют избыточный вес
- 3) женщины выносливее
- 4) женщины имеют меньшие размеры тела, мужчины в среднем выше и тяжелее

2. Какие специализации в плавании подразумевают большую плавучесть?

- 1) спринтеры
- 2) пловцы на средние дистанции
- 3) не имеет значения
- 4) стайеры

3. Назовите интервал самой низкой температуры воды, при которой в условиях полного покоя может поддерживаться тепловой баланс (критическая температура воды).

- 1) 24-28°C
- 2) 20-25°C
- 3) 18- 22°C
- 4) от 22°C (для полных) до 32°C (для худых)

4. Какая температура считается нейтральной по отношению к человеку, находящемуся в воде?

- 1) 28°C
- 2) 30°C
- 3) 33°C
- 4) 36°C

5. Какой путь энергообеспечения при плавании 800м и 1500м?

- 1) преимущественно аэробный
- 2) преимущественно анаэробный гликолитический
- 3) смешанный аэробно-анаэробный
- 4) преимущественно анаэробный алактатный

6. Какой путь энергообеспечения при плавании 400м?

- 1) преимущественно аэробный
- 2) преимущественно анаэробный гликолитический
- 3) смешанный аэробно-анаэробный
- 4) преимущественно анаэробный алактатный

7. Какой путь энергообеспечения при плавании 100ми 200м?

- 1) преимущественно аэробный
- 2) преимущественно анаэробный гликолитический
- 3) смешанный аэробно-анаэробный
- 4) преимущественно анаэробный алактатный

8. Какой путь энергообеспечения при плавании 50м?

- 1) преимущественно аэробный
- 2) преимущественно анаэробный гликолитический
- 3) смешанный аэробно-анаэробный
- 4) преимущественно анаэробный алактатный

9. Какая из сил возникает только при движении пловца?

- 1) сила тяжести
- 2) архимедова сила
- 3) подъемная сила
- 4) статическая сила

10. К какой группе видов спорта относится плавание?

- 1) циклические
- 2) ациклические
- 3) смешанные
- 4) повторно-интервальные

11. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в подготовке спортсменов?

- 1) идеальная
- 2) образцовая
- 3) правильная
- 4) рациональная

12. Назовите критерий рациональности двигательных действий в плавании?

- 1) красота движений
- 2) соответствие современному эталону (образцу)
- 3) эффективность решения двигательной задачи
- 4) правильность исполнения

13. Поясните термин «экономичность техники» в плавании.

- 1) рациональное использование энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий в плавании
- 2) рациональное использование темпа плавания
- 3) рациональное использование ритма плавания
- 4) правильные движения

14. Назовите основной критерий экономичности техники.

- 1) спортивный результат
- 2) обоснованно минимальные энергетические затраты, наименьшее напряжение физических и психических возможностей спортсмена
- 3) скорость плавания
- 4) количество гребков на дистанции

15. Что называется длиной шага в плавании?

- 1) расстояние, которое проплывает человек за один цикл движений
- 2) длина дистанции
- 3) расстояние, которое необходимо преодолеть на задержке дыхания
- 4) длина гребка

16. Что такое темп?

- 1) количество гребков на дистанции
- 2) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
- 3) количество вдохов-выдохов
- 4) длительность двигательного цикла

17. Что наиболее важно в повышении скорости плавания: темп или длина шага?

- 1) оптимальное сочетание темпа и длины шага
- 2) увеличение темпа плавания
- 3) увеличение длины шага
- 4) увеличение длины шага и темпа

18. Что такое ритм плавания?

- 1) количество гребков на дистанции
- 2) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
- 3) соотношение частей движения внутри одного цикла
- 4) соотношение темпа и скорости плавания

Вариант 6

1. Что означает «фаза движения»?

- 1) то же, что и ритм
- 2) то же, что и темп, тождественное понятие
- 3) часть движения, имеющая свои конкретные особенности
- 4) целое движение

2. Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на груди?

- 1) 6–8°
- 2) 2–6°
- 3) 12–16°
- 4) 16–20°

3. Какие разновидности кроля существуют в настоящее время?

- 1) 2-х, 4-х, 6-ударный кроль
- 2) 4-х и 8-ударный кроль
- 3) 2-х, 4-х, 10 ударный кроль
- 4) 4-х и 6-ударный кроль

4. Что означает 4-х ударный кроль?

- 1) на полный цикл движений рук производится 4 удара ногами
- 2) на полный цикл работы ног производится 4 гребка руками
- 3) вдох производится через каждые 4 гребка руками
- 4) вдох производится через каждые 4 удара ногами

5. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?

- 1) на 3
- 2) на 2
- 3) на 1,5
- 4) на 4

6. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?

- 1) при движении ноги вниз
- 2) при движении ноги вверх
- 3) при движении ноги вверх и вниз
- 4) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

7. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?

- 1) при движении ноги вниз
- 2) при движении ноги вверх
- 3) при движении ноги вверх и вниз
- 4) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

8. Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на спине?

- 1) 4–10°
- 2) 10–12°
- 3) 12–16°
- 4) 16–20°

9. На сколько гребков необходимо делать дыхание в плавании кролем на спине?

- 1) на 2
- 2) на 3
- 3) на 4
- 4) дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа

10. Какова величина угла атаки тела при плавании брассом?

- 1) 2–10° или 8–20° - в зависимости от техники
- 2) 10–12°
- 3) 12–16°
- 4) 16–20°

11. Чем характерны движения рук и ног при плавании брассом?

- 1) движения рук и ног поочередные
- 2) движения одновременные и симметричные
- 3) движения одновременные, но несимметричные
- 4) движения рук одновременное, ног поочередное

12. Под каким углом наиболее эффективно входить в воду при старте с тумбочки?

- 1) 90°
- 2) 45°
- 3) 40–60°
- 4) 20–40°

13. При старте пловца с тумбочки какая фаза следует после фазы входа в воду?

- 1) фаза выхода на поверхность
- 2) фаза полета
- 3) фаза скольжения
- 4) фаза начала плавательных движений

14. Почему в начале фазы скольжения пловец не делает никаких движений?

- 1) чтобы не снизить начальную скорость входа в воду
- 2) потому что это запрещено правилами
- 3) чтобы увеличить скорость
- 4) чтобы снизить скорость после входа в воду

15. В каком способе плавания во время фазы скольжения пловец делает однократное движение руками под водой, вследствие чего происходит так называемое «второе» скольжение?

- 1) в кроле на груди
- 2) в кроле на спине
- 3) в брассе
- 4) в баттерфляе

16. При каком способе плавания старт выполняется из воды?

- 1) при кроле на груди
- 2) при кроле на спине
- 3) при брассе
- 4) при баттерфляе

17. При каком способе плавания выполнение поворота должно обязательно включать одновременное и симметричное касание двумя руками?

- 1) при кроле на груди
- 2) при кроле на спине
- 3) при брассе и кроле на спине
- 4) при брассе и баттерфляе

18. При каком способе плавания выполнение поворота должно включать касание бортика любой частью тела?

- 1) при кроле на груди и брассе
- 2) при кроле на спине и кроле на груди
- 3) при брассе и кроле на спине
- 4) при брассе и баттерфляе

Вариант 7

1. Чем отличается открытый поворот от закрытого?

- 1) открытый – без задержки дыхания (голова над водой), закрытый – с задержкой дыхания (голова в воде)
- 2) открытый – без задержки дыхания (голова под водой), закрытый – с задержкой дыхания (голова над водой)
- 3) открытый – открывается рот для вдоха
- 4) в открытом отсутствует фаза вдоха

2. Какой поворот при плавании кролем на груди является наиболее скоростным?

- 1) открытый
- 2) закрытый
- 3) маятник
- 4) сальто

3. Какой поворот при плавании кролем на спине является наиболее скоростным?

- 1) открытый
- 2) закрытый
- 3) сальто из положения на спине
- 4) сальто из положения на груди

4. Какой поворот при плавании кролем на спине является наиболее простым в исполнении, но менее скоростным?

- 1) открытый
- 2) закрытый
- 3) сальто из положения на спине
- 4) сальто из положения на груди

5. Какой поворот при плавании кролем на груди является наиболее простым в исполнении, но менее скоростным?

- 1) открытый
- 2) закрытый
- 3) маятник
- 4) сальто

6. Что означает стабильность техники?

- 1) сохранение согласованности движений
- 2) достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности
- 3) неизменяемый темп
- 4) неизменяемый ритм

7. Каково соотношение длительности вдоха и выдоха при плавании?

- 1) выдох продолжительнее вдоха
- 2) вдох продолжительнее выдоха
- 3) вдох по продолжительности равняется выдоху
- 4) не имеет значения

8. Под какую руку необходимо выполнять вдох при плавании кролем на груди и дыхании на каждый плавательный цикл?

- 1) под левую
- 2) под правую
- 3) чередовать по направлению дистанции
- 4) под любую, зависит от намерений и удобства пловца

9. Под какую руку необходимо выполнять вдох при плавании кролем на груди и дыхании на 1,5 плавательного цикла?

- 1) под левую
- 2) под правую
- 3) чередовать ;4) под любую.

10. К какой фазе относится пронос руки над водой при плавании кролем на груди?

- 1) к подготовительной (безопорной)
- 2) к опорной
- 3) к рабочей
- 4) к основной

11. В чем существенная разница между кролем на груди и кролем на спине?

- 1) положение тела, направление работы рук
- 2) положение тела, направление работы рук и ног, дыхание
- 3) положение тела, дыхание
- 4) положение тела, дыхание, направление работы рук

12. В чем существенная разница работы ног при плавании кролем на груди и кролем на спине?

- 1) кроль на груди - опорная фаза – движение вниз, безопорная – вверх, а в кроле на спине, наоборот
- 2) кроль на груди - опорная фаза – движение вверх, безопорная – вниз, а в кроле на спине, наоборот
- 3) в частоте движений
- 4) в ритме движений

13. Какое расстояние пловец имеет право проныривать со старта и после поворотов?

- 1) не более 10м
- 2) не более 15м
- 3) не более 5м
- 4) не более 20м

14. Каким способом необходимо произвести касание бортика на финише при плавании брассом?

- 1) любой рукой
- 2) любой частью тела
- 3) одновременное и симметричное касание двумя руками
- 4) двумя руками поочередно

15. Какой общепедагогический принцип подразумевает обучение сначала дыханию, потом движению ног, а затем рук?

- 1) принцип прочности
- 2) принцип последовательности
- 3) принцип наглядности
- 4) принцип динамичности нагрузок

16. Какой принцип, на Ваш взгляд, не существует в обучении плаванию?

- 1) сознательности
- 2) индивидуальности
- 3) словесности
- 4) наглядности

17. Какие основные группы методов обучения Вы знаете?

- 1) словесные, наглядные, практические
- 2) словесные, наглядные
- 3) наглядные, практические
- 4) эмпирические, словесные

18. Что означает принцип прикладной направленности?

- 1) прикладывать теоретические знания на практике
- 2) практическое использование умений и навыков в жизни
- 3) заниматься спортом
- 4) теоретические исследования

Вариант 8

1. К какой группе методов относятся команды тренера?

- 1) к наглядным
- 2) к практическим
- 3) к словесным
- 4) к статическим

2. К какой группе методов относится жестикация тренера?

- 1) к наглядным
- 2) к практическим
- 3) к словесным
- 4) к статическим

3. В чем сущность равномерного метода тренировки?

- 1) преодоление дистанции в определенном режиме (с заданной интенсивностью) без колебаний во времени
- 2) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с небольшими паузами для отдыха
- 3) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с большими паузами для отдыха
- 4) равномерное плавание с небольшими ускорениями

4. В чем основная идея переменного метода тренировки?

- 1) преодоление дистанции в определенном режиме (с заданной интенсивностью) без колебаний во времени
- 2) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с небольшими паузами для отдыха
- 3) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с большими паузами для отдыха
- 4) равномерное плавание без остановок с ускорениями по ходу дистанции

5. В чем заключается основной смысл повторного метода тренировки?

- 1) преодоление строго регламентированных отрезков (дистанций) с одинаковой интенсивностью и с относительно достаточным отдыхом между ними
- 2) равномерное преодоление дистанции
- 3) равномерное преодоление дистанции с периодически равными ускорениями по ходу
- 4) проплывание отрезков разной длины с одинаковой интенсивностью

6. В чем основной смысл интервального метода тренировки?

- 1) в повторном проплывании рабочих отрезков
- 2) в моделировании продолжительности отдыха между рабочими отрезками (каждый последующий выполняется на фоне усталости)
- 3) отдых между отрезками до полного восстановления
- 4) в использовании рабочих интервалов интенсивности

7. Какой метод используется в плавании при освоении техники спортивных способов плавания?

- 1) метод целостно-конструктивного упражнения
- 2) метод расчленено-конструктивного упражнения
- 3) метод игрового упражнения
- 4) метод интервального упражнения

8. С какого наиболее важного элемента начинается обучение плаванию?

- 1) с движений ногами
- 2) с движений руками
- 3) с дыхания
- 4) с движений ногами и руками

9. В какой последовательности наиболее эффективно обучать детей плаванию и осваивать спортивные способы плавания?

- 1) ноги, руки, дыхание
- 2) дыхание, ноги, согласование ног с дыханием, руки и согласование всех элементов вместе
- 3) дыхание, руки, ноги
- 4) дыхание, руки, согласование рук с дыханием, ноги, согласование всех элементов

10. Что является основным средством в обучении плаванию?

- 1) упражнение
- 2) тренер
- 3) очки и маска
- 4) плавательная доска и поплавки

11. К какому виду упражнений относятся упражнения на суше, повторяющие плавательные движения?

- 1) общеразвивающие
- 2) специальные
- 3) имитационные
- 4) игровые

12. Какие плавательные отрезки считаются короткими?

- 1) до 100м
- 2) до 50м
- 3) до 200м
- 4) до 300м

13. Какие плавательные отрезки считаются длинными?

- 1) более 100м
- 2) более 200м
- 3) более 300м
- 4) более 400м

14. Какой возраст считается наиболее благоприятным в обучении плаванию?

- 1) 1-3 года
- 2) 3-6 лет
- 3) 6-8 лет
- 4) 10-12 лет

15. Почему в возрасте 3-5 лет возникают определенные сложности в обучении плаванию?

- 1) недостаточно силы у детей
- 2) в данном возрасте невысокая плавучесть тела
- 3) недостаточно теоретических знаний у детей
- 4) сложность в получении обратной связи при работе с детьми

16. Какие упражнения позволяют устранить чувство страха при обучению старту с тумбочки?

- 1) спады в воду с бортика, спады с тумбочки, прыжки ногами и т.д.
- 2) упражнения теоретического характера
- 3) скольжения, отталкивания от бортика и т.д.
- 4) выпрыгивания из воды, игры в воде

17. В какой последовательности идет обучение плаванию детей грудного возраста?

- 1) в той же, что и всех остальных
- 2) в той же, что и детей школьного возраста
- 3) обучать не надо – ребенок и так умеет плавать, необходимо лишь поддерживать этот навык регулярными занятиями с поддержками и погружениями
- 4) начинать обучение с работы ног

Вариант 9.

1. Какие упражнения направлены на развитие способности задерживать дыхание при работе с детьми грудного возраста?

- 1) пускание пузырей
- 2) данный навык присутствует у ребенка с самого рождения
- 3) игра в водолаза
- 4) побрызгивания и поливания

2. В каком возрасте наиболее эффективно использовать игровой метод в обучении плаванию?

- 1) в среднем школьном возрасте
- 2) в младшем и среднем школьном возрасте
- 3) в дошкольном и младшем школьном возрасте
- 4) в старшем школьном возрасте

3. Какова оптимальная продолжительность занятия по плаванию?

- 1) 30 минут
- 2) 45 минут
- 3) 1 час
- 4) 1, 5 часа

4. Какая основная форма работы по плаванию с детьми?

- 1) лекция
- 2) семинар
- 3) тренировка
- 4) урок

5. Из каких частей состоит урок по плаванию?

- 1) вводная часть, основная, заключительная
- 2) разминка, заминка
- 3) вводная часть, тренировка, разминка, основная часть
- 4) не делится на части

6. По какой стороне плавательной дорожки следует плыть?

- 1) по левой
- 2) по правой
- 3) без разницы
- 4) по какой скажет тренер (инструктор)

7. Сколько длится подготовительная часть урока по плаванию?

- 1) 10-15 минут
- 2) 15-20 минут
- 3) 20-25 минут
- 4) 5-10 минут

8. Сколько длится основная часть урока по плаванию?

- 1) 10-15 минут
- 2) 15-20 минут
- 3) 20-25 минут
- 4) 25-30 минут

9. Какая глубина водоема (бассейна) необходима для занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста?

- 1) до 1м
- 2) до 1,5м
- 3) до 2м
- 4) до 2, 5м

10. Назовите основной документ, регламентирующий организацию соревнований по плаванию.

- 1) правила соревнований

- 2) разрядные нормы
- 3) положение о соревнованиях
- 4) программа соревнований

11. По какому критерию комплектуются группы детей, занимающиеся плаванием?

- 1) по возрасту
- 2) по полу
- 3) по полу и плавательной подготовке
- 4) по возрасту, плавательной подготовке

12. В чем преимущество группового метода обучения плаванию перед индивидуальным?

- 1) присутствует конкуренция и наглядность
- 2) вместе интереснее
- 3) дети подсказывают друг другу
- 4) группу легче обучать

13. В чем преимущество индивидуального метода обучения плаванию перед групповым?

- 1) больше времени на непосредственный контакт с педагогом
- 2) никто не мешает
- 3) отсутствует конкуренция
- 4) не отвлекается на «плохую» технику

14. Какое специфическое чувство присуще спортсменам, которые достаточно легко осваивают технику плавания и показывают скорости в первую очередь не за счет физических данных?

- 1) чувство темпа
- 2) чувство воды
- 3) чувство коллектива
- 4) чувство конкуренции

15. Почему американские и австралийские пловцы наиболее сильны в спортивном плавании?

- 1) потому что у них наиболее доступно само плавание и процесс обучения и совершенствования охватывает практически все образовательные учреждения
- 2) более совершенная система спортивного отбора
- 3) профессиональный спорт хорошо развит
- 4) они больше предрасположены к данному виду спорта

16. Входит ли плавание в программу обучения в школьном физическом воспитании?

- 1) входит, но на практике применяется частично
- 2) не входит
- 3) входит и применяется во всех школах
- 4) не входит, но применяется в школах, где есть бассейн

17. Объяснение тренера по плаванию на бортике бассейна должно быть...

- 1) обширным и понятным
- 2) кратким, образным и легко понимаемым
- 3) двусмысленным
- 4) научно-обоснованным со ссылками на авторов

18. С помощью кого наиболее эффективно можно научиться плавать?

- 1) с помощью тренера (инструктора) по плаванию
- 2) с помощью друзей
- 3) с помощью родителей
- 4) самостоятельно

Вариант 10.

1. Имеет ли значение способность пловца делать выдох в воду?

- 1) не имеет значения, так как это не сказывается на скорости плавания
- 2) имеет небольшое значение при ныряниях
- 3) имеет существенное значение, так как это основа обучения в плавании
- 4) не имеет, так как это временное явление в технике плавания

2. Перечислите виды прикладного плавания.

- 1) спасение утопающих
- 2) умение держаться на воде, переправы
- 3) умение держаться на воде, переправы, спасение утопающих, ныряния
- 4) плавание на скорость, ныряния

3. Какие способы относятся к прикладному виду плавания?

- 1) только все спортивные способы
- 2) брасс на спине, плавание на боку
- 3) все спортивные способы, брасс на спине, плавание на боку и различные комбинированные
- 4) плавание на боку, брасс, брасс на спине

4. Какова величина угла атаки тела при плавании на боку?

- 1) 6–8°
- 2) 8–10°
- 3) 10–12°
- 4) 0–6°

5. Какова величина угла атаки тела при плавании брассом на спине?

- 1) 6–8°
- 2) 6–15°
- 3) 10–20°
- 4) 0–6°

6. Чем отличается ныряние в длину от ныряния в глубину?

- 1) направлением плоскости перемещения под водой (вертикальная или горизонтальная)
- 2) длиной проныривания
- 3) длительностью задержки дыхания
- 4) направлением движения

7. Что такое гипервентиляция легких перед нырянием?

- 1) прием, облегчающий дыхание
- 2) прием, облегчающий задержку дыхания
- 3) прием, облегчающий плавание
- 4) способ задержки дыхания

8. Какие действия необходимо произвести пловцу с целью гипервентиляции легких перед погружением (нырянием)?

- 1) глубокий вдох
- 2) глубокий выдох
- 3) легкий вдох и полный выдох
- 4) несколько глубоких вдохов и полных спокойных выдохов

9. Для чего необходимы шары Сулова?

- 1) для проведения праздников на воде
- 2) для ограничения дальности заплывов купающихся
- 3) для оказания помощи на воде
- 4) для подвижных игр

10. В каком месте производится вход в воду для спасения утопающего?

- 1) в любом

- 2) где безопасно войти в воду
- 3) где наиболее быстро добраться до пострадавшего
- 4) в том месте, где наиболее быстро, удобно и безопасно добраться до пострадавшего

11. С какой стороны желательно подплывать к тонущему?

- 1) со стороны спины
- 2) не имеет значения
- 3) с правого бока
- 4) лицом к лицу

12. Как производится освобождение от возможных захватов потерпевшего?

- 1) с помощью погружения
- 2) с помощью болевых приемов
- 3) с помощью погружения или болевых приемов
- 4) надо терпеть и не освобождаться

13. Каким способом плышет спасатель, транспортируя потерпевшего к берегу?

- 1) способом баттерфляй, кролем на груди или брассом
- 2) на боку, брассом или брассом на спине
- 3) кролем на груди, брассом
- 4) кролем на спине, кролем на груди, брассом

14. Какой применяется способ искусственного дыхания, если руки и грудная клетка потерпевшего не повреждены?

- 1) способ Сильвестра-Броша
- 2) способ Шеффера
- 3) способ Каллистова
- 4) способ Генчи

15. Какой применяется способ искусственного дыхания, если повреждены руки и грудная клетка потерпевшего?

- 1) способ Сильвестра-Броша
- 2) способ Шеффера
- 3) способ Каллистова
- 4) способ Генчи

16. Какой применяется способ искусственного дыхания, если у потерпевшего повреждены руки, а язык не фиксируется?

- 1) способ Сильвестра-Броша
- 2) способ Шеффера
- 3) способ Каллистова
- 4) способ Генчи

17. В каком положении находится тело пострадавшего при применении искусственного дыхания способом Сильвестра-Броша?

- 1) на животе
- 2) на спине
- 3) на левом боку
- 4) на правом боку

18. В каком положении находится тело пострадавшего при применении искусственного дыхания способом Шеффера?

- 1) на животе
- 2) на спине
- 3) на левом боку
- 4) на правом боку

Вариант 11

1. В каком положении находится тело пострадавшего при применении искусственного дыхания способом Калистова?

- 1) на животе
- 2) на спине
- 3) на левом боку
- 4) на правом боку

2. С какой частотой (в минуту) выполняется искусственное дыхание «рот в рот»?

- 1) не более 10-12
- 2) не более 8
- 3) не более 14-16
- 4) не более 20

3. Что происходит с дыханием человека под водой при нырянии?

- 1) делается обычный вдох
- 2) делается продолжительный выдох
- 3) делается резкий выдох
- 4) задерживается дыхание – ни вдох, ни выдох не производятся

4. Какие физические качества Вы знаете?

- 1) сила, выносливость, ловкость, гибкость, быстрота
- 2) сила, выносливость, ловкость, гибкость, скорость
- 3) скорость, выносливость, сила, надежность, гибкость
- 4) выносливость, сила воли, гибкость, быстрота, ловкость

5. Какое физическое качество в плавании является ведущим?

- 1) ловкость
- 2) быстрота
- 3) сила
- 4) выносливость

6. Чем отличается аэробная работа пловца от анаэробной?

- 1) в одном случае энергообеспечение физической работы идет с участием кислорода, в другом - без участия кислорода
- 2) автоматизацией движений пловца
- 3) различным темпом и ритмом
- 4) количеством мышечных групп, участвующих в работе

7. Каков приблизительный пороговый пульс аэробно-анаэробной работы?

- 1) 100 уд/мин
- 2) 150 уд/мин
- 3) 170 уд/мин
- 4) 200 уд/мин

8. На каком этапе многолетней спортивной подготовки пловцов (из предложенных) в наибольшей степени не рекомендуется применять метод интервальной тренировки?

- 1) начальный этап
- 2) этап спортивной специализации
- 3) этап спортивного совершенствования
- 4) этап высшего спортивного мастерства

9. В каком бассейне стандартных размеров пловец преодолевает одну и ту же дистанцию быстрее?

- 1) в бассейне 50м
- 2) в бассейне 25м
- 3) нет существенной разницы
- 4) в бассейне 30м

10. На каких тренировочных отрезках в плавании происходит развитие преимущественно аэробной выносливости?

- 1) на коротких
- 2) на длинных
- 3) на средних
- 4) на спринтерских

11. За счет чего в 25 метровом бассейне пловец имеет преимущество во времени по сравнению с 50 метровым бассейном при преодолении одной и той же дистанции?

- 1) за счет глубины бассейна
- 2) за счет ширины бассейна
- 3) за счет большего количества поворотов
- 4) за счет психологического настроя

12. На каких тренировочных отрезках в плавании происходит развитие преимущественно анаэробной выносливости?

- 1) на длинных
- 2) на сверхдлинных
- 3) на марафонских
- 4) на коротких и средних

13. Какие существуют принципиально различные варианты энергообеспечения физической работы анаэробной направленности?

- 1) анаэробный гликолитический и анаэробный алактатный
- 2) анаэробный гликолитический и анаэробный лактатный
- 3) аэробно-анаэробный и анаэробный
- 4) аэробно-анаэробный и анаэробный гликолитический

14. При каком режиме работы интенсивно образуется лактат и «забиваются мышцы»?

- 1) при аэробном
- 2) при анаэробном гликолитическом
- 3) при анаэробном алактатном
- 4) при всех

15. При каком пульсе (частоте сердечных сокращений) наиболее интенсивно начинает образовываться лактат?

- 1) менее 130 уд/мин
- 2) 150-160 уд/мин
- 3) 170 уд/мин и более
- 4) 170 уд/мин и менее

16. По какому основному критерию проводится отбор в сборную команду страны по плаванию?

- 1) результат в специализации
- 2) результат общей физической подготовки
- 3) антропометрические данные
- 4) техника и тактика

17. По какому наиболее значимому критерию определяют перспективность пловца на начальном этапе спортивной подготовки?

- 1) результат в плавании
- 2) результаты общей физической подготовленности
- 3) предрасположенность к плавательной локомоции
- 4) антропометрические данные