Уважаемый студент! В самостоятельной работе рекомендуется использовать учебно-методическое пособие «Плавание», которое прилагается во вложении.

Задание: выполните 4 тестовых задания по разделам «Начальное плавание», «Техника спортивного плавания», «Прикладное плавание», «Техника стартов и поворотов, ныряния и прыжков».

**Условия выполнения задания:** задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный ответ из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Правильным является только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса. Внимательно прочитайте вопрос, выбери верный вариант ответа и отметь его.

**Задание № 1 по разделу «Начальное плавание»**

**1. Какое из определений понятия «плавание» - является правильным:**

1) умение плавать спортивными способами;

2) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;

3) умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.

**2. Какого вида плавания не существует в классификации:**

1) прикладное плавание;

2) узорное плавание;

3) спортивное плавание.

**3. 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

**4. Какой эффект возникает при нахождении тела в воде?**

1) эффект гидродинамики

2) эффект гидростатики

3) эффект гидроневесомости

4) кумулятивный эффект

**5. 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

**6. 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

**7. 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

**8. Как разрешается входить в ванную бассейна учебным группам**:

1) прыгать по одному сидя с бортика;

2) по одному, спиной к воде по лестнице;

3) всем вместе прыгать с бортика.

**9. Как выполняются упражнения для освоения с водой**:

1) на вдохе;

2) на выдохе;

3) с движениями конечностей.

**10. Какие упражнения относятся к «упражнениям для освоения с водой»:**

1) поплавок, звездочка, медуза, вдохи и выдохи в воду;

2) работа ног, работа рук, вдохи и выдохи в воду;

3) ныряние в длину и глубину, проплывание в длину под водой.

**11. 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

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

1) плотность

2) теплопроводность

3) текучесть

4) теплоемкость

**13. 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

**14. 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

**15. 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

**16. 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

**17.Что означает динамическое плавание?**

1) плавание с помощью разнообразных двигательных действий

2) неподвижное плавание

3) плавание в команде «Динамо»

4) фигуры в плавании

**18. 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

**19. Что такое плавучесть?**

1) физическое свойство материала

2) физическое свойство воды

3) способность двигаться на поверхности воды

4) способность тела держаться на поверхности воды

**20.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

**Задание № 2 по разделу «Техника спортивного плавания»**

**1. Чем характеризуется спортивное плавание?**

1) красивой техникой

2) временем преодоления дистанции определенным способом

3) игрой в воде

4) правильным дыханием

**2. К какой группе видов спорта относится плавание?**

1) циклические

2) ациклические

3) смешанные

4) повторно-интервальные

**3. Какой способ плавания не является спортивным?**

1)плавание на боку

2) кроль на спине

3) кроль на груди

4) брасс

**4. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в подготовке спортсменов?**

1) идеальная

2) образцовая

3) правильная

4) рациональная

**5. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?**

1) 25м

2) 50м

3) 25м и 50м

4) 100м

**6. 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

**7. Какой способ плавания является самым быстрым?**

1) вольный стиль

2) кроль на груди

3) кроль на спине

4) баттерфляй

**8. 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

**9. Способ дельфин – это разновидность способа….**

1)баттерфляй

2) брасс

3) кроля

4) вольного стиля

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

1) 100м

2) 1000м

3) 1500м

4) 3000м

**11. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?**

1)кроль на груди

2) кроль на спине

3) брасс

4) баттерфляй

**12. 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

**13. С какого способа начинается комбинированная эстафета?**

1) кроль на спине

2) кроль на груди

3) брасс

4) баттерфляй

**14. В какой последовательности чередуются способы при индивидуальном 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

**15. 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

**16. 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

**17. 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

**18. Что такое темп в плавании?**

1)количество гребков на дистанции

2) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени

3) количество вдохов-выдохов

4) длительность двигательного цикла

**19. 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

**20. 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

**Задание № 3 по разделу «Прикладное плавание»**

**1. Что подразумевает прикладное плавание?**

1) использование двигательного умения или навыка в жизнедеятельности

2) совершенствование в спорте

3) прикладывание усилий

4) занятия спортом

**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. 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

**5. С какой стороны желательно подплывать к тонущему?**

1)со стороны спины

2) не имеет значения

3) с правого бока

4) лицом к лицу

**6. 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

**7. Каким способом плывет 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

**8. 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

**9. 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

**10. 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

**11. 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

**12. В каком положении находится тело пострадавшего при применении искусственного дыхания способом Шефера?**

1)на животе

2) на спине

3) на левом боку

4) на правом боку

**13. 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

**14. 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

**Задание № 4 по разделу «Техника стартов и поворотов, ныряния и прыжков»**

**1. При каком способе плавания старт выполняется из воды?**

1. при кроле на груди
2. при кроле на спине
3. при брассе
4. при баттерфляе

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

1. 90°
2. 45°
3. 40–60°
4. 20–40°

**3. 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

**4. 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

**5. 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

**6. 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

**7. Чем отличается открытый поворот от закрытого?**

1. открытый – без задержки дыхания (голова над водой), закрытый – сзадержкой 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

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

1. открытый
2. закрытый
3. маятник
4. сальто

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

1. открытый
2. закрытый
3. маятник
4. сальто

**10. 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

**11. 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

**12. Что такое гипервентиляция легких перед нырянием?**

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

**13. 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

**14. 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

**15. Какие упражнения позволяют устранить чувство страха при обучении 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.