

ПОГОДЖЕНО  
протокол засідання шкільного  
методичного  
об'єднання «Здоровий спосіб життя»  
15.03.2023 № \_\_\_\_\_

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Директор КЗ  
«Академічний ліцей №15»  
\_\_\_\_\_Л.П. Ніколаєнко  
15.03.2023

Робота  
на проходження річного оцінювання  
з плавання за курс 11-го класу  
екстерна Комунального закладу «Академічний ліцей № 15»  
Кам'янської міської ради  
м. Кам'янське

---

*Прізвище ім'я по батькові (в родовому відмінку)*

## Тестові завдання з модуля «Плавання»

Знайдіть одну правильну відповідь

1	Плавання це: а) один із видів спорту; б) один із видів фізичних вправ; в) один із засобів фізичного розвитку;
2	Хто перший побудував басейн: а) Скілей; б) Цезар; в) Петро I;
3	Плавання поділяється на: а) сольне, групове; б) ігри на воді, розваги; в) спортивне, ігрове, прикладне, художнє
4	Першим олімпійським чемпіоном був: а) Меттью Бебб; б) Альфред Гайош; в) Златон Халман;
5	Спортивне плавання поділяється; а) кроль, брас, дельфін; б) естафетне, комплексне, групове; в) естафетне, комплексне, брас, кроль, дельфін
6	На V Олімпіаді вперше з'явився спосіб плавання: а) брас; б) батерфляй; в) кроль на спині
7	Який із способів спортивного плавання вважається самим швидким: а) кроль; б) брас; в) батерфляй;
8	Який із способів спортивного плавання вважається найстарішим: а) батерфляй; б) брас; в) кроль;
9	При способі плавання "кроль на грудях" старт приймається: а) з води; б) з тумбочки; в) з бортика басейну;
10	На які дистанції виконують запливи спортивним способом „кроль на спині”: а/ 100 м, 200 м, б/ 100 м, 200 м, естафетне, комплексне; в/ 100 м, 200 м, 400 м, естафетне, комплексне;

11	<p>Пірнання це один із способів:</p> <p>а) спортивного плавання;  б) прикладного плавання;  в) ігрового плавання;</p>
12	<p>В програму змагань способом плавання "брас" включені дистанції:</p> <p>а) 100 м; 200 м; 400 м;  б) 400м., 200 м., естафетне;  в) 100 м, 200 м, комплексне, естафетне</p>
13	<p>Вкажіть як виконується дихання при плаванні способом кроль на спині:</p> <p>а) для вдиху поворот голови в сторону руки яка закінчила гребок;  б) вдих над водою в фазі гребкового руху;  в) дихання довільне;</p>
14	<p>Вкажіть які вправи сприяють розвитку тих фізичних якостей, що необхідні для вивчення навички плавання:</p> <p>а) підготовчі вправи;  б) спеціальні вправи;  в) загально розвиваючі вправи;</p>
15	<p>Вкажіть як виконується дихання при плаванні способом кроль на грудях:</p> <p>а) для вдиху виконується поворот голови в сторону руки яка закінчила гребок;  б) вдих над водою в фазі гребкового руху;  в) дихання довільне;</p>
16	<p>Вкажіть як виконується дихання при плаванні способом брас:</p> <p>а) для вдиху поворот голови в сторону руки яка закінчила гребок;  б) вдих над водою в фазі гребкового руху;  в) дихання довільне.</p>
17	<p>Вкажіть який рух виконують ноги при плаванні способом кроль на спині:</p> <p>а) перемінний зверху вниз і знизу вгору;  б) безупинний одночасний зверху вниз і знизу вгору;  в) підготовчий(підтягування) і робочий (поштовх);</p>
18	<p>Визначте, що таке змагання –</p> <p>а) це процес перевірки майстерності в вибраному виді спорту;  б) це процес вивчення підготовки учнів та заохочення до занять різними видами спорту;  в) це процес виховання витривалості;</p>
19	<p>Вкажіть який рух виконують ноги при плаванні способом брас:</p> <p>а) перемінний зверху вниз і знизу вгору;  б) безупинний одночасний зверху вниз і знизу вгору;  в) підготовчий(підтягування) і робочий (поштовх);</p>
20	<p>Вкажіть які вправи застосовують для удосконалення в техніці спортивних способів плавання:</p> <p>а) підготовчі вправи;  б) спеціальні вправи;  в) загально розвиваючі вправи;</p>