

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 7-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. Стили плавання. Кроль це....



- а) плавання на животі (животом униз), під час якого руки здійснюють гребки поперемінно, а ноги здійснюють поперемінне безперервне підняття/опускання, залишаючись при цьому під розгорненим кутом до тулуба.
- б) руки здійснюють гребки поперемінно, а ноги здійснюють поперемінне безперервне підняття/опускання
- в) ноги здійснюють одночасний поштовх, під час якого вони згинаються в колінах, проводиться поштовх і в кінці випрямляються.

2. Стили плавання. Кроль на спині це....



- а) плавання на животі, в якому руки подаються одночасно вперед від грудей. Ноги здійснюють одночасний поштовх, під час якого вони згинаються в колінах, проводиться поштовх і в кінці випрямляються.
- б) плавання на спині, людина пливе на спині, а не на животі, і пронесення над водою виконує прямою рукою, а не зігнутою, як у кролі.
- в) плавання на животі (животом униз), під час якого руки здійснюють гребки поперемінно, а ноги здійснюють поперемінне безперервне підняття/опускання, залишаючись при цьому під розгорненим кутом до тулуба

3. Стили плавання. Брас це....



- а) плавання на спині, який візуально схожий на кроль (руки здійснюють гребки поперемінно, а ноги здійснюють поперемінне безперервне підняття/опускання)
- б) плавання на животі, під час якого ліва і права частини тіла повинні здійснювати симетричні й одночасні рухи

в) плавання на животі, в якому руки подаються одночасно вперед від грудей. Ноги здійснюють одночасний поштовх, під час якого вони згинаються в колінах, проводяться поштовх і в кінці випрямляються

4. На якому із зображенні показаний вільний стиль у плаванні?



а)



б)



в)

5. На якому із зображенні ви бачите безшумне плавання?



а)



б)



в)

6. На якому із зображенні показаний найшвидший стиль плавання?



а)



б)



в)

7. При способі плавання "кроль на грудях" старт приймається:

- а) з тумбочки
- б) з води
- в) з бортика басейну

8. При способі плавання "кроль на спині" старт приймається:

- а) з тумбочки
- б) з води з відштовхуванням від бортика
- в) з води

9. Вкажіть чому сприяють загально розвиваючі вправи:

- а) сприяють розвитку тих фізичних якостей, що необхідні для вивчення навички плавання
- б) застосовуються для удосконалення в техніці спортивних способів плавання
- в) сприяють розвитку основних фізичних якостей

10. Стилі плавання. Батерфляй це....



а) стиль плавання на животі, під час якого ліва і права частини тіла повинні здійснювати симетричні й одночасні рухи. Руки здійснюють одночасний могутній гребок певною траєкторією, який помітно підводить корпус плавця над водою, а ноги здійснюють одночасний хвилеподібний рух

б) стиль плавання на животі, в якому руки подаються одночасно вперед від грудей. Ноги здійснюють одночасний поштовх, під час якого вони згинаються в колінах, проводиться поштовх і в кінці випрямляються

в) змагання, упродовж якого спортсмен повинен подолати 4 рівні між собою відрізки дистанції, застосовуючи чотири різні стилі: батерфляй, на спині, брас і кроль.

11. Найважчий і енерговитратний стиль плавання це



а) Батерфляй

б) Брас

в) Кроль на грудях

12. Що таке сухе плавання?



а) це тренування на суші, переважно, що складаються з вправ, що імітують рухи плавця у воді. Дозволяють відпрацювати правильну техніку різних стилів

б) вважається невід'ємною частиною фізичної підготовки спортсмена як новачка, так і професіонала

в) це вид плавання, в якому рух кінцівок людини не використовують