

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 8-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, проводиться поштовх і в кінці випрямляються

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



5. На якому із зображенні ви бачите безшумне плавання?



6. На якому із зображенні показаний найшвидший стиль плавання?



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