

## ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ПЛАВАННЯ

### 1. Основною передумовою виникнення плавання було:

- а) релігійні міркування, поклоніння Царю Морю;
- б) боротьба людини за існування;
- в) потреба особистої гігієни;
- г) потреба фізичного вдосконалення.

### 2. Плавання виникло в:

- а) Греції;
- б) Єгипті;
- в) первісному ладі;
- г) Київській Русі.

### 3. Розвиток плавання у XVII–XVIII відбувався завдяки:

- а) Суворову;
- б) Г. Паулі;
- в) Петру I;
- г) А. Ганіке.

### 4. Як називалось перше спортивне товариство:

- а) «Спортивне»;
- б) «Дельфін»;
- в) «Динамо»;
- г) «Колос»?

### 5. У 1935 році було затверджене звання:

- а) «заслужений тренер України»;
- б) «заслужений майстер спорту України»;
- в) «майстер спорту України міжнародного класу»;
- г) «майстер спорту України».

### 6. В якому році спортсмени України взяли участь в Олімпійських іграх:

- а) 1947 році;
- б) 1950 році;
- в) 1952 році;
- г) 1960 році.

**7. Скільки комплектів нагород розігрується на Олімпійських іграх з плавання:**

- а) 15;
- б) 32;
- в) 35;
- г) 40?

**8. В якому році було здійснено вступ України до ФІНА:**

- а) 1952 рік;
- б) 1947 рік;
- в) 1948 рік;
- г) 1953 рік.

**9. Обов'язковий залік з плавання введений з:**

- а) 1976 року;
- б) 1964 року;
- в) 1984 року;
- г) 1988 року.

**10. Плавання як вид спорту входить у:**

- а) «Спілку спортсменів України»;
- б) Українську організацію «За здоров'я»;
- в) Єдину спортивну класифікацію України;
- г) Класифікацію спортивних досягнень України.

**11. Основним завданням дисципліни «Плавання з методикою викладання» є:**

- а) організація та проведення навчання різних контингентів населення плаванню;
- б) проведення занять з плавання оздоровчого та прикладного спрямування;
- в) пропаганда плавання як життєво важливого, корисного фізичного вміння та масового виду спорту;
- г) правильної відповіді немає.

**12. Під поняттям «техніка плавання» розуміють:**

- а) раціональну систему рухів, яка дозволяє досягти найбільш високих результатів на змаганнях тим або іншим способом;
- б) спосіб виконання плавальних рухів для досягнення певної цілі в конкретних умовах зовнішнього середовища;

- в) сукупність різноманітних за структурними відносинами рухів, які виконуються людиною в умовах водного середовища;
- г) всі відповіді правильні.

**13. Першим етапом навчання плаванню є:**

- а) роз'яснювальна лекція щодо безпеки на воді;
- б) імітаційні вправи на суші;
- в) практика занурювання під воду з головою та розплющування очей;
- г) всі варіанти правильні.

**14. Адаптогенні фактори освоєння дітей із водою та навчання елементів техніки спортивного плавання є:**

- а) ігри у воді;
- б) вправи у воді;
- в) ігрові вправи у воді;
- г) всі варіанти правильні.

**15. Методи навчання плаванню, що відповідають характеру вікового сприйняття:**

- а) висловлювання та порівняння;
- б) спостереження та порівняння;
- в) візуалізація;
- г) контроль.

**16. Розробки з питань техніки спортивного плавання відображають:**

- а) практичні аспекти плавання, навчання техніці плавання;
- б) загальні закономірності техніки плавання і науково-теоретичні аспекти;
- в) всебічний гідродинамічний аналіз спортивних способів плавання;
- г) всі характеристики разом.

**17. Навчально-виховний процес умовно поділяють на такі етапи:**

- а) теорія і практика;
- б) початкове навчання та спортивне тренування;
- в) ввідне навчання та практика;
- г) вибір техніки плавання та спортивне тренування.

**18. Під поняттям «навчання» та «спортивне тренування» розуміють:**

- а) освоєння навички плавання та фізичне виховання спортсмена з удосконаленням його техніки;

- б) вивчення теоретичних засад і відображення їх на практиці;
- в) збір теоретичних знань і фізичне навантаження;
- г) всі відповіді правильні.

**19. До основних засобів навчання плаванню відносяться:**

- а) загальнорозвивальні вправи та підготовчі фізичні вправи;
- б) загальнорозвивальні, профілактичні та спеціальні фізичні вправи;
- в) загальнорозвивальні, підготовчі та спеціальні фізичні вправи;
- г) загальнорозвивальні, профілактичні вправи.

**20. Групове навчання з індивідуальним підходом використовується при:**

- а) проведенні занять у школах, навчальних закладах і секціях колективів фізичної культури;
- б) проведенні занять з людьми, які погано або зовсім не володіють навичкою плавання;
- в) роботі з однорідним складом учнів за всіма психофізичними показниками;
- г) роботі з групою людей індивідуально з використанням новітніх методик навчання.

**21. Загальна схема навчання плаванню – це:**

- а) теоретичне обґрунтування техніки визначеного способу та його елементів;
- б) практичне ознайомлення з формою рухів визначеного способу на суші;
- в) вдосконалення техніки визначеного способу та його елементів;
- г) всі відповіді вірні.

**22. Досконале, раціональне та економне виконання вправ – це:**

- а) технічна підготовка плавців;
- б) тактична підготовка плавців;
- в) психологічна підготовка плавців;
- г) моральна підготовка плавців.

**23. Система тренування будується за структурою:**

- а) вступна, підготовча, основна та перехідна частини;
- б) підготовча, основна та заключна частини;
- в) вступна, підготовча, основна та заключна частини;
- г) підготовча, основна та перехідна.

**24. В якій частині заняття з плавання надаються пояснення:**

- а) в основній;
- б) в підготовчій;
- в) в заключній;
- г) у вступній?

**25. Основний програмний матеріал з плавання вивчається на:**

- а) змаганнях;
- б) теоретичних заняттях;
- в) теоретичних і практичних заняттях;
- г) практичних заняттях.

**26. До основних засобів навчання плаванню відносяться вправи:**

- а) загальнорозвивальні, спеціальні;
- б) загальнорозвивальні, підготовчі, спеціальні;
- в) підготовчі, спеціальні;
- г) основні, загальні, спеціальні.

**27. Існують ... форми навчання плаванню:**

- а) 3;
- б) 2;
- в) 4;
- г) 6.

**28. Методи навчання плаванню – це:**

- а) чітке виконання інструкції;
- б) чітке виконання всіх правил;
- в) чітке виконання вправ;
- г) чітке виконання рухів.

**29. Плавання вирішує такі завдання:**

- а) зміцнення здоров'я, вивчення техніки, фізичний розвиток, безпека на воді;
- б) зміцнення здоров'я, вивчення техніки, фізичний розвиток;
- в) безпека на воді, правила на воді, зміцнення здоров'я;
- г) навчання плаванню, загартування, гігієна.

**30. Фахівцями доведено, що процес навчання плаванню починається з:**

- а) бесіди з новачками;
- б) імітаційних вправ на суші;

- в) імітаційних вправ у воді;
- г) загальнорозвивальних вправ на суші.

**31. Процес навчання плаванню умовно поділяється на ... етапів:**

- а) 3;
- б) 2;
- в) 4;
- г) 5.

**32. Першими навчальними вправами у воді є:**

- а) занурювання під воду з головою;
- б) пересування у воді;
- в) опускання обличчя у воду;
- г) вправи на дихання у воді.

**33. Після засвоєння вправ на освоєння з водним середовищем вивчають:**

- а) ковзання;
- б) лежання;
- в) спливання;
- г) пірнання.

**34. Важливим етапом орієнтування у воді є вправи на:**

- а) лежання;
- б) відкривання очей у воді;
- в) спливання;
- г) пірнання.

**35. Після засвоєння лежання на воді поступово вивчається робота ногами способом:**

- а) кроль на спині;
- б) брас;
- в) кроль на грудях;
- г) батерфляй.

**36. Видихи у воду сприяють:**

- а) відпочинку;
- б) зміцненню дихальної системи;
- в) відновленню дихання;
- г) узгодженню дихання з координацією рухів.

**37. Після засвоєння ковзання з роботою ніг вивчається робота руками:**

- а) кролем на грудях;
- б) кролем на спині;
- в) брасом;
- г) батерфляєм.

**38. Плавання в координації – це:**

- а) узгодження ковзання з роботою ніг;
- б) узгодження ковзання з роботою рук;
- в) узгодження ковзання з роботою рук і ніг;
- г) узгодження ковзання з роботою рук, ніг і дихання.

**39. Яка глибина води в басейні повинна бути для дітей і підлітків:**

- а) 0,6–0,7 м;
- б) 1–2 м;
- в) 1,5–2,5 м;
- г) 0,7–0,8 м?

**40. Яка глибина води в басейні повинна бути для дорослих:**

- а) 0,3–0,5 м;
- б) 0,8–0,9 м;
- в) 0,9–1 м;
- г) 0,7–0,8 м?

**41. При плаванні яким способом тіло плавця займає випрямлене, обтічне та майже горизонтальне положення біля води:**

- а) кроль на грудях;
- б) кроль на спині;
- в) батерфляй;
- г) брас.

**42. При плаванні яким способом тіло плавця розташоване на поверхні води і знаходиться у добре обтічному, близькому до горизонтального положенні, плечі трохи підняті:**

- а) кроль на грудях;
- б) кроль на спині;
- в) батерфляй;
- г) брас.

**43. При плаванні яким способом тіло плавця розташоване на поверхні води у випрямленому положенні, голова опущена обличчям у воду, проте під час виконання роботою руками і ногами положення тіла постійно змінюється:**

- а) кроль на грудях;
- б) кроль на спині;
- в) батерфляй;
- г) брас.

**44. При плаванні яким способом тіло плавця розташоване на поверхні води у витягнутому положенні, голова опущена обличчям у воду:**

- а) кроль на грудях;
- б) кроль на спині;
- в) батерфляй;
- г) брас.

**45. Вихідне положення, підготовчі рухи, поштовх, політ у повітрі, вхід у воду та ковзання, початок плавальних рухів і вихід на поверхню, це фази:**

- а) техніки стартів;
- б) техніки поворотів;
- в) техніки стрибків;
- г) техніки пірнання.

**46. В організації спортивного тренування виділяють періоди:**

- а) підготовчий, змагальний, перехідний;
- б) підготовчий, змагальний;
- в) перехідний, підготовчий;
- г) підготовчий, змагальний, основний.

**47. По швидкості пересування у воді способи плавання розташовані таким чином:**

- а) батерфляй, кроль на спині, брас, кроль на грудях;
- б) кроль на спині, батерфляй, брас, кроль на грудях;
- в) кроль на грудях, батерфляй, кроль на спині, брас;
- г) кроль на спині, брас, кроль на грудях, батерфляй.



**48. Фахівцями виділено ... елементів техніки плавання кролем на грудях:**

- а) 10;
- б) 15;
- в) 12;
- г) 7.

**49. У техніці плавання кролем на грудях розрізняють такі фази гребка:**

- а) захоплення, відштовхування, винос із води;
- б) захоплення, підтягування, винос із води;
- в) підтягування, відштовхування, винос із води;
- г) захоплення, підтягування, відштовхування, винос із води.

**50. У техніці плавання кролем на грудях ноги працюють:**

- а) по чергово;
- б) одночасно;
- в) з паузами;
- г) всі відповіді вірні.

**51. При плаванні кролем на грудях рука входить у воду під кутом:**

- а)  $90^\circ$ ;
- б)  $45^\circ$ ;
- в)  $50^\circ$ ;
- г)  $15^\circ$ .

**52. При плаванні кролем на грудях поворот:**

- а) закритий;
- б) напівзакритий;
- в) відкритий;
- г) немає правильної відповіді.

**53. На яких дистанціях використовується плавання кролем на грудях:**

- а) 100, 200, 400, 800, 1500 м;
- б) 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м;
- в) 100, 200, 400, 800 м;
- г) 50, 100, 200, 800, 1500 м?

**54. В комбінованій естафеті кроль на грудях є:**

- а) 1-м етапом;
- б) 2-м етапом;
- в) 4-м етапом;
- г) 3-м етапом.

**55. У техніці плавання кролем на спині розрізняють фази гребка:**

- а) захоплення, відштовхування, винос із води;
- б) захоплення, підтягування, винос із води;
- в) підтягування, відштовхування, винос із води;
- г) захоплення, підтягування, відштовхування, винос із води.

**56. У техніці плавання кролем на спині ноги працюють:**

- а) по чергово;
- б) одночасно;
- в) з паузами;
- г) всі відповіді вірні.

**57. На яких дистанціях використовується плавання кролем на спині:**

- а) 50, 100, 200, 400 м;
- б) 100, 300, 400 м;
- в) 100, 200, 400 м;
- г) 50, 100, 200 м?

**58. При плаванні кролем на спині поворот:**

- а) закритий;
- б) напівзакритий;
- в) відкритий;
- г) немає правильної відповіді.

**59. В комбінованій естафеті кроль на спині є:**

- а) 1-м етапом;
- б) 2-м етапом;
- в) 4-м етапом;
- г) 3-м етапом.

**60. Спосіб плавання брас за швидкістю:**

- а) 1-й;
- б) 2-й;

- в) 4-й;
- г) 3-й.

**61. Структура робочих рухів ніг у плаванні брасом характеризується варіантами:**

- а) поштовхоподібної форми;
- б) клиноподібної форми;
- в) гвинтоподібної форми;
- г) всі відповіді вірні.

**62. Поворот у плаванні брасом характеризується:**

- а) одночасним торканням руками бортику на однаковій глибині;
- б) одночасним торканням руками бортику на однаковій ширині;
- в) одночасним торканням руками бортику на однаковій висоті;
- г) всі відповіді вірні.

**63. Старт у плаванні брасом характеризується:**

- а) виходом з коротким гребком над водою;
- б) виходом з коротким гребком під водою;
- в) виходом з довгим гребком над водою;
- г) виходом з довгим гребком під водою.

**64. На яких дистанціях використовується плавання брасом:**

- а) 50, 100, 200, 400 м;
- б) 100, 300, 400 м;
- в) 100, 200, 400 м;
- г) 50, 100, 200 м?

**65. В комбінованій естафеті брас є:**

- а) 1-м етапом;
- б) 2-м етапом;
- в) 4-м етапом;
- г) 3-м етапом.

**66. Батерфляй вивчається:**

- а) 1-м способом плавання;
- б) 2-м способом плавання;
- в) 3-м способом плавання;
- г) 4-м способом плавання.

**67. Характерними сучасними рисами техніки плавання способом батерфляй є:**

- а) хвилеподібний рух тулуба, плечі майже не занурюються, гребок виконується єдиним рухом рук, вдих здійснюється в кінці гребка руками, а вдих – весь інший час;
- б) хвилеподібний рух тулуба, плечі повністю занурюються, гребок на вдиху виконується єдиним рухом рук;
- в) прямолінійний рух тулуба, плечі повністю занурюються, гребок на вдиху виконується єдиним рухом рук;
- г) прямолінійний рух тулуба, плечі майже не занурюються, гребок виконуються єдиним рухом рук, вдих здійснюється в кінці гребка руками, а вдих – весь інший час.

**68. Спосіб плавання батерфляй за швидкістю:**

- а) 1-й;
- б) 2-й;
- в) 4-й;
- г) 3-й.

**69. Структура робочих рухів ніг у плаванні батерфляєм характеризується варіантами:**

- а) поштовхоподібної форми;
- б) клиноподібної форми;
- в) хвилеподібної форми;
- г) всі відповіді вірні.

**70. Поворот у плаванні батерфляєм характеризується:**

- а) одночасним торканням руками бортику на однаковій висоті;
- б) одночасним торканням руками бортику на однаковій ширині;
- в) одночасним торканням руками бортику на однаковій глибині;
- г) всі відповіді вірні.

**71. На яких дистанціях використовується плавання батерфляєм:**

- а) 50, 100, 200, 400 м;
- б) 100, 300, 400 м;
- в) 100, 200, 400, 800 м;
- г) 50, 100, 200 м?

**72. В комбінованій естафеті батерфляй є:**

- а) 1-м етапом;
- б) 2-м етапом;
- в) 4-м етапом;
- г) 3-м етапом.

**73. Скільки способів використовує спортсмен, коли долає дистанцію у комплексному плаванні:**

- а) 3;
- б) 5;
- в) 4;
- г) 2?

**74. Як чергуються способи плавання у комплексному плаванні:**

- а) брас, кроль на спині, батерфляй, кроль на грудях;
- б) кроль на спині, брас, батерфляй, кроль на грудях;
- в) кроль на спині, батерфляй, брас, кроль на грудях;
- г) батерфляй, кроль на спині, брас, кроль на грудях?

**75. У комплексному плаванні старт виконується:**

- а) з води;
- б) з бортика;
- в) з тумбочки;
- г) всі відповіді вірні.

**76. На яких дистанціях використовується комплексне плавання:**

- а) 50, 100, 200, 400 м;
- б) 100, 200, 400 м;
- в) 100, 200, 400, 800 м;
- г) 50, 100, 200 м?

**77. На скільки груп розділено техніку поворотів:**

- а) 3;
- б) 2;
- в) 4;
- г) 5?

**78. У спортивному плаванні варіанти поворотів класифікуються на:**

- а) відкриті, напіввідкриті;
- б) звичайні, граничні, перекидні;
- в) звичайні, перекидні;
- г) відкриті, закриті.

**79. В якому способі плавання при повороті дозволяється переходити на інший спосіб:**

- а) кроль на грудях;
- б) кроль на спині;
- в) брас;
- г) батерфляй?

**80. У спортивному плаванні старт (крім кроля на спині) виконується:**

- а) з води;
- б) з бортика;
- в) з тумбочки;
- г) всі відповіді вірні.