

Учебник читать конспектировать. Фото конспектов высылать на электронную почту k500530@yandex.ru, VK Капшуков Петр, до 05.06.2020
Плавание Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой

Задание №1

Глава 10.

10.1. Техника прикладного плавания	292
10.1.1. Общая характеристика способа брасс на спине ..	292
10.1.2. Общая характеристика способа на боку	294
10.1.3. Общая характеристика плавания способом кроль на груди в комплекте № 1	297
10.1.4. Техника ныряния	299
10.1.5. Приемы освобождения от захватов тонущего .	308
10.1.6. Приемы транспортировки тонущего	310

Задание №2

Выполните тест

1. 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

2. Под каким углом к поверхности воды 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. 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

6. 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

7. 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

8. 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

9. 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

10. Какова величина угла атаки тела при плавании брассом?

- 1) 2–10° или 8–20° - в зависимости от техники
- 2) 10–12°
- 3) 12–16°
- 4) 16–20°