

ПЛАВАНИЕ

(плавание, синхронное плавание, подводное плавание, полиатлон, триатлон, современное пятиборье)

Спортивная подготовленность - 60 баллов

Вопросы:

1. Перечислите спортивные способы плавания и укажите соревновательные дистанции для каждого способа.
2. Раскройте элементы техники плавания способом кроль на груди.
3. Раскройте элементы техники плавания способом кроль на спине.
4. Раскройте элементы техники плавания способом брасс.
5. Раскройте элементы техники плавания способом дельфин (баттерфляй).
6. Раскройте технику выполнения старта с тумбочки.
7. Раскройте технику старта из воды.
8. Перечислите виды поворотов в плавании.
9. Раскройте технику выполнения поворота в способе брасс.
10. Раскройте технику выполнения поворота в способе кроль на груди (вольный стиль)

Физическая подготовленность - 20 баллов

Вопросы:

1. Перечислите физические качества необходимые для спортсмена.
2. Как в плавании проявляется выносливость.
3. Как в плавании проявляется сила.
4. Как в плавании проявляется гибкость.
5. Как в плавании проявляется ловкость.
6. Как в плавании проявляется быстрота.
7. Какие упражнения используют в плавании для развития выносливости.
8. Какие упражнения используют в плавании для развития силы.
9. Какие упражнения используют в плавании для развития гибкости.
10. Какие упражнения используют в плавании для развития быстроты.
11. Какие упражнения используют в плавании для развития ловкости.

Специальные требования - 20 баллов

Вопросы:

1. Перечислите судей участвующих в судействе соревнований по плаванию.
2. Виды соревнований по плаванию.
3. Обязанности судьи при участниках.
4. Обязанности судьи секундометриста.
5. Обязанности судьи стартера.
6. Команды, которые подаёт стартер спортсмену для выполнения старта с тумбочки.
7. Команды, которые подаёт стартер спортсмену для выполнения старта из воды.
8. Техника безопасности при проведении соревнований по плаванию.
9. Техника безопасности на занятиях по плаванию.

10. Особенности разминки пловца перед стартом.