|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3.**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **1.**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **15.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **5.** |  |  |  |  |  |  | **13.** |  |  | **12.** |  |  |  |  |
|  |  | **4.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **6.** |  | **7.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **9.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **8.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10.** |  | **11.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **14.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**По горизонтали:**

1. Первый в истории олимпийский чемпион среди пловцов на 100 метров.

4. Мировой рекорд на дистанции 400 метров вольным стилем принадлежит немецкому пловцу — 3 мин, 40,07 сек (2009 год).

6. Мировой рекорд установлен в июне 2022 г, на чемпионате мира. Итальянский пловец (имя)... Чеккон проплыл 100 метров на спине за 51,60 сек.

8. Кому из Американцев принадлежит лучшее время на мировых чемпионатах на дистанции 200 метров комплексным плаванием

10. Мировой рекорд на дистанции 200 метров принадлежит итальянке Федерике ... — 1.52,98 (2009 г).

13.В Токио комплексное плавание принесло две золотые медали Японке

14. Титул действующего чемпиона, олимпийский и мировой рекорды принадлежат одному Англичанину

**По вертикали:**

2. Олимпийский рекорд в 2008 г (Пекин) на 100 метров вольным стилем установил австралиец …

3. Олимпиада-2020. Российский пловец, завоевавший две золотые медали

4. Стиль плавания на животе, в котором руки выполняют симметричные, круговые движения. В момент гребка тело приподнимается над водой, а движение руками напоминают взмах крыльев бабочки.

5. В 2021 году на этой дистанции баттерфляя появился новый лидер из США

7. Из Рио-де-Жанейро (2016 г) Евгений Рылов привез бронзу. Чтобы подняться на первую ступень олимпийского пьедестала, в 2021 году Евгений установил новый олимпийский рекорд – 1 мин, 53,27 сек. Кто финишировал вторым?

9. Лучшие мировое и олимпийское время принадлежит легендарному ….– 4.03,84. Он установил рекорд в 2008 году. До сих пор его результат остается недостижимыми для других пловцов.

11. Титул олимпийского чемпиона, мировой и олимпийский рекорд принадлежат одной спортсменке – …. (США).

12. 200 метров. Олимпийский и мировой рекорд принадлежат олимпийской чемпионке 2021 года Татьяне ... (ЮАР) – 2:18,95.

15. На Олимпиаде-2016 британец проплыл 100 метров брассом за 57,13 сек. Через три года, на чемпионате мира 2019, улучшил свой же результат, финишировал с показателем – 56,88. В 2021 году, на Олимпийских играх в Токио он вновь финишировал первым. Показал результат — 57,37.

**ОТВЕТЫ**

**По горизонтали:**

1. **Хайош**

**4. Бидерман**

**6. Томас**

**8. Лохте**

**10. Пеллегрини**

**13. Охаси**

**14. Пити**

**По вертикали:**

1. **Салливан**
2. **Рылов**
3. **Баттерфляй**
4. **Дрессел**
5. **Мерфи**
6. **Фелпс**
7. **Ледеки**
8. **Скунмакер**

**15. Пити**

**Тест**

1. **Какой способ плавания является самыми быстрым?**
2. Кроль на груди
3. Кроль на спине
4. Баттерфляй
5. Вольный стиль
6. Брасс
7. **Какой способ плавания является самым медленным?**

1. Кроль на груди

2. Кроль на спине

3. Баттерфляй

4. Вольный стиль

5. Брасс

**3. Какой из способов плавания не является спортивным?**

1. Кроль на спине

2. Плавание на боку

3. Баттерфляй

4. Вольный стиль

5. Брасс

1. **Какая дистанция в плавании не является Олимпийской?**
2. 50 метров
3. 100 метров
4. 400 метров
5. 800 метров
6. **В каком году «плавание» было включено в программу Олимпийских игр?**
7. 1806 год
8. 1796 год
9. 1896 год
10. 1906 год
11. **Какой способ плавания является самым древним?**

1. Кроль на груди

2. Кроль на спине

3. Баттерфляй

4. Вольный стиль

5. Брасс

**ОТВЕТЫ**

1. **1**
2. **5**
3. **2**
4. **4**
5. **3**
6. **5**

**УГАДАЙ ПО ОПИСАНИЮ СПОСОБ ПЛАВАНИЯ**

1. Подразделяются на три фазы: гребок наружу, гребок внутрь, возврат. Цикл начинается с гребка наружу. Сначала руки погружаются глубже в воду, затем ладонями наружу разводятся в стороны друг от друга. Руки практически не согнуты и параллельны поверхности воды. Затем следует гребок внутрь. Кисти поворачиваются вниз ладонями и отталкивают воду назад. Движение продолжается примерно до уровня плеч. После этого, ладони смыкаются перед грудью, локти по сторонам туловища. В фазе возврата руки снова уходят вперёд в начальную позицию. Весь цикл начинается с медленной скорости движения руками, затем скорость возрастает и достигает максимума в фазе гребка внутрь, затем снова снижается в фазе возврата. Основная задача — создать максимальный движущий момент с помощью гребка внутрь и минимальное сопротивление на возврате.
2. Вдох приходится делать за очень короткий промежуток времени. Удобно помогать себе, изгибая тело, для этого требуется хорошо отточенная техника движений. Начинается вдох на завершающей фазе движения руками — гребок на уровне груди приподнимает тело над поверхностью. Подняв голову в этот момент, пловец может сделать вдох через рот. Опытным спортсменам удаётся при этом держать взгляд направленным в нижнюю часть противоположного бортика, то есть оставлять голову слегка опущенной — в таком варианте тело лучше сбалансировано и более прямое. Когда руки начинают взмах вперёд, голова погружается обратно в воду. Не следует задерживать голову над поверхностью — это замедляет возвратное движение. Выдох происходит через рот и нос в течение всего последующего цикла до следующего вдоха. Некоторые пловцы предпочитают делать вдох через сторону, как в кроле, при этом все остальные условия сохраняются, как пример, можно привести спортсмена [Дениса Панкратова](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%81_%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2). Как правило, вдох делается на каждый второй выход из воды — это оптимальный вариант для больших дистанций. Можно брать дыхание и на каждом выходе, но это может уменьшать скорость и приводить к гипервентиляции лёгких. Тренированные пловцы добиваются того, чтобы циклы с дыханием и без были одинаково быстрыми, и поэтому могут делать вдох каждый раз, например, так делает [Майкл Фелпс](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%B9%D0%BA%D0%BB_%D0%A4%D0%B5%D0%BB%D0%BF%D1%81). Используется также последовательность «два со вдохом, один без», создающая меньшую нагрузку на лёгкие и «на каждый третий», пригодная для пловцов с хорошо развитыми лёгкими, особенно на коротких дистанциях или на последнем участке. На коротких дистанциях отдельные спортсмены могут вообще не брать дыхание.
3. Ритмичные, непрерывные, попеременные встречные движения сверху вниз и снизу вверх с амплитудой, составляющей примерно треть роста пловца. Эти движения обеспечивают телу устойчивое горизонтальное положение и поддерживают скорость продвижения вперёд. Движение ноги вверх называется «гребковым» («рабочим»), а вниз — «подготовительным». Подготовительное движение (сверху вниз). В исходном (крайнем верхнем) положении выпрямленная в коленном суставе с повернутой внутрь расслабленной стопой нога находится у поверхности воды и занимает несколько наклонное по отношению к туловищу положение. Движение вниз начинается с разгибания прямой ноги в тазобедренном суставе. Пройдя горизонтальное положение прямая нога продолжает движение вниз, сгибаясь в тазобедренном суставе (назад) примерно до угла в 170°. Далее нога начинает сгибание в коленном суставе, при этом голень и стопа продолжают движение вниз, а бедро, разгибаясь в тазобедренном суставе, начинает движение вверх. Когда угол между передней поверхностью бедра и туловищем (в тазобедренном суставе) составит примерно 130—140°, движение ноги сверху вниз считается законченным. Рабочее движение (снизу вверх). Движение вверх начинается с последовательного разгибания ноги в коленном и голеностопном суставах (в последнем разгибание осуществляется в самом конце гребка), нога продолжает сгибаться в тазобедренном суставе. В этот момент бедро, голень и стопа движутся вверх. Когда коленный сустав окажется у поверхности воды, бедро начинает движение вниз, опережая голень и стопу, которые продолжают движение кверху. Опережающее движение бедра вниз способствует быстрому разгибанию ноги в коленном суставе и тем самым увеличивает скорость захлестывающего движения стопы вверх — назад. В результате такого движения ноги стопа создает некоторую силу тяги, которая способствует продвижению пловца вперед. Когда нога выпрямляется в коленном суставе, рабочее движение считается законченным. Согласованное движение. Из крайнего нижнего положения одна нога движется вверх, а другая одновременно из крайнего верхнего положения движется вниз.

**ОТВЕТЫ: 1 – Брасс, 2 – Баттерфляй, 3 – Кроль на спине**

**Какой способ плавания относится к этим пловцам?**

1. Евгений Рылов
2. Климент Колесников
3. Юлия Ефимова
4. Евгения Чикунова
5. Антон Чупков

а) Брасс

б) Кроль на спине

в) Кроль на груди

г) Баттерфляй

д) Брасс на боку

е) Кроль на боку

**Какой способом плывет спортсмен на фотографии?**



1. Баттерфляй
2. Кроль на груди
3. Брасс
4. Кроль на спине

**Сколько видов включает Олимпийская программа плавания?**

1. 12
2. 17
3. 5
4. 8

**На каких Олимпийских играх Евгений Рылов завоевал два Олимпийских золота?**

1. Олимпийские игры 2020
2. Олимпийские игры 2016
3. Олимпийские игры 2012
4. Олимпийские игры 2022

**Кто из пловцов никогда не был Олимпийским чемпионом?**

1. Евгения Чикунова
2. Владимир Сальников
3. Александр Попов
4. Галина Прозуменщикова

**Самый титулованный пловец за всю историю плавания?**

1. Майкл Фелпс
2. Юлия Ефимова
3. Климент Колесников
4. Катинка Хосцу

**Самая короткая в плавании дистанция на Олимпийских играх?**

1. 100 метров
2. 50 метров
3. 25 метров
4. 150 метров

**Какого спортивного звания не существует**

1. Мастер спорта
2. Мастер-эксперт высшего класса
3. 1,2,3 юношеский разряд
4. Кандидат в мастера спорта

**Какой спорт не имеет отношения к водному виду?**

1. Синхронное плавание
2. Водное поло
3. Гандбол
4. Прыжки в воду

**Какие группы мышц работают при плавании?**

1. Работают мышцы рук и ног.
2. Работают мышцы спины и рук.
3. Все мышцы находятся в расслабленном состоянии.
4. Работают все мышцы тела человека.

**Младенцы рождаются способными держаться на воде. Через сколько времени они утрачивают эту способность?**

1. 1 месяц
2. 6 месяцев
3. 1 год
4. 3 месяца

**Какие задачи выполняет в плавании судья, которого называют стартер?**

1. Замеряет время участника заплыва на определенной дорожке от старта до финиша.
2. Определяет порядок прихода участников к финишу, при отсутствии автоматизированной системы определения победителей.
3. Вызывает спортсменов на старт, проверяет правильность занятых стартовых позиций и дает команду на старт.
4. Следит за техникой выполнения соответствующего стиля плавания.

**Верны ли утверждения.**

**1. Пловцы бреют все тело.**

**2. Рекорд России на 50 м вольным стилем принадлежит Владимиру Морозову и равен 21,27 сек.**

1. Верно только 1-е утверждение.
2. Верно только 2-е утверждение.
3. Верны оба утверждения.
4. Оба утверждения ошибочны.