

Питання до заліку

1. Які основні групи підготовленості учнів виділяються в процесі навчання плаванню?
2. Які ознаки водобоязні можна спостерігати у учнів першої групи підготовленості?
3. Які вправи рекомендується виконувати для освоєння з водою?
4. Яка роль видиху у воді під час навчання плаванню?
5. Чому важливо, щоб під час занурювання очі були відкритими?
6. Які методичні вказівки застосовуються для навчання диханню у воду?
7. Яке положення тіла необхідно дотримуватись під час виконання вправ на спливання?
8. Яка техніка демонстрації рухів має найбільший ефект для дітей молодшого віку?
9. Як використовуються команди та розпорядження під час уроків плавання?
10. Чому важливо використовувати наочні методи в навчанні плаванню?
11. Які дистанції брасу включені в олімпійську програму?
12. Які основні правила щодо положення тіла плавця при виконанні брасу?
13. Які рухи повинні бути одночасними і симетричними при плаванні брасом?
14. Яким чином виконується підготовка до поштовху ногами?
15. Опишіть фази руху рук при плаванні брасом.
16. Які вимоги до торкання стінки при поворотах і фініші?
17. Яка роль дихання в техніці брасу?
18. Як зміна кута атаки впливає на швидкість плавання?
19. Які основні технічні тенденції спостерігаються у сучасному плаванні брасом?
20. Яка оптимальна довжина кроку для жінок та чоловіків на дистанції 100 м?