

Материалы

Практические нормативы, требования для зачета

1. Проплавание дистанции 50 м кролем на груди, кролем на спине, брассом и дельфином 25 м с оценкой техники.
2. Оценка техники выполнения старта с тумбочки и из воды и поворота маятником.
3. Оценка физической подготовленности по результатам 12-ти минутного теста (или 800 м).
4. Плавание избранным способом на дистанции 50 м в/с с учетом времени (табл.1.):

Таблица 1

	"5"	"4"	"3"
юноши	0.40,0	0.45,0	1.00
девушки	0.45,0	0.50,0	1.10

5. Транспортировка тонущего 50 м
6. Ныряние в длину со старта (табл.2):

Таблица 2

	"5"	"4"	"3"
юноши	25 м	20 м	15 м
девушки	20 м	15 м	10 м

Примерный перечень вопросов к экзамену.

1. Плавание - как жизненно необходимый прикладной навык. Зарождение плавания.
2. Порядок проведения соревнований по плаванию (распределение участников, парад, заплывы, определение победителей).
3. Фазовая структура движений. Понятия: цикл, фазы движений, периоды движений.
4. Соревнования по плаванию. Классификация в зависимости от целей, задач, масштаба и характера.
5. Плавание в ДЮСШ.
6. Основные фазы движений рук и ног в плавании.
7. Методика начального обучения плаванию детей. Предпосылки, основные средства.

8. Судейская коллегия соревнований по плаванию. Состав и обязанности судей.
9. Техника плавания кролем. Положение тела, движения рук, ног, дыхание. История возникновения.
10. Подготовка к соревнованиям по плаванию. Основные документы соревнований (календарный план, положение, программа)
11. Техника плавания брассом. Положение тела, основные фазы движений ног и рук, дыхание. История развития, варианты техники.
12. Специальное оборудование в бассейнах. Специальные устройства и приспособления, необходимые для проведения занятий и соревнований.
13. Старты в спортивном плавании. История развития и варианты техники.
14. Методика обучения плаванию школьников (особенности и основные задачи).
15. Состав судейской коллегии. Обязанности и права каждого судьи. Обязанности и права каждого участника.
16. Повороты в спортивном плавании. Классификация и основные фазы.
17. Массовое плавание. Игры и развлечения на воде.
18. Классификация видов плавания. Спортивное плавание (способы и дистанции).
19. Особенности обучения плаванию взрослых.
20. Правила соревнований по плаванию. Требования к технике плавания (брасс, баттерфляй, кроль на спине).
21. Прикладное плавание. Основные навыки (классификация и характеристика).
22. Плавание в общеобразовательной школе.
23. Роль плавучести для плавания. Условия горизонтального равновесия.
24. Плавание в оздоровительном лагере.
25. Определение основных понятий и терминов: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель силы тяги.
26. Гигиенические требования к занятиям по плаванию. Правила нахождения в плавательном бассейне.
27. Анатомо-физиологические характеристики пловца, их значение.
28. Условия, необходимые для проведения соревнований по плаванию. Техническое оснащение бассейнов и санитарные требования к ним.
29. Воспитательное, прикладное и оздоровительное значения плавания.
30. Задачи начального обучения плаванию. Основные группы упражнений начального этапа обучения. Продолжительность начального этапа обучения.
31. Оздоровительное, лечебное, прикладное и спортивное значения плавания. История развития спортивного плавания.
32. Организация плавания в детском саду.

33. Анализ техники старта с тумбочки. Анализ техники из воды.
34. Значение плавания для человека в его профессиональной, бытовой деятельности. Причины несчастных случаев на воде, как проблема и перспективы её решения. Массовое обучение плаванию. Проблемы массового обучения. Правила оказания помощи потерпевшему. Искусственное дыхание, его виды. Признаки утопления (смерти).
35. Анализ техники поворота вращения. Анализ техники поворота «маятником».
36. Техника безопасности при занятиях плаванием.
37. Техника способа плавания «кроль на спине». Описание положения тела. Движения ногами (фазы). Движения руками (фазы). Дыхание. Общее согласование движений.
38. Спасательные средства.
39. Правила соревнований. Способы плавания и дистанции, на которых регистрируются рекорды. Характер соревнований. Положение о соревнованиях и возраст участников.
40. Темп, ритм, шаг пловца, скорость, время, как основные характеристики техники плавания.
41. Проблемы массового обучения детей плаванию.
42. Методы спортивной тренировки,
43. Техника плавания способом «баттерфляй». Эволюция способа. Описание положения тела. Движения рук и ног (фазы). Дыхание. Общее согласование движений.
44. Старт с тумбочки из воды. Стартовые команды. Фазы. Повороты. Классификация.
45. Плавание как средство физического воспитания. Основные упражнения для изучения техники плавания кролем на груди и на спине, дельфином, брассом и брассом на спине.
46. Исторический обзор возникновения плавания. Плавание, как прикладной навык. Плавание, как спорт. Плавание в олимпийском движении.
47. Доврачебная помощь пострадавшему.
48. Схемы обучения спортивным способам плавания.
49. Способы транспортировки пострадавшего.
50. Спортивная тренировка. Определение, как педагогического процесса. Основные педагогические принципы спортивной тренировки.
51. Техника ныряния на глубину и на дальность.
52. Задачи спортивной тренировки. Специфические закономерности спортивной тренировки. Принципы и методы физического воспитания.
53. Способы освобождения от захватов тонущего.
54. Основные виды подготовки спортсмена.
55. Влияние занятий плаванием на организм человека.
56. Начальное обучение плаванию: упражнения на погружение, всплытие, лежание, упражнения на дыхание, скольжения, прыжки и спады в воду, опорные упражнения.
57. Особенности проведения урока по плаванию.

58. Ошибки, их причины и способы устранения: в кроле на груди и на спине, брассе, дельфине, плавание на боку.

59. Техника способа плавания «кроль на груди». Описание положения тела. Движения рук и ног (фазы). Дыхание. Общее согласование движений.

60. Причины гибели на воде и меры по их устранению

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Теория и методика обучения плаванию».

а) основная литература:

1. Плавание. Учебник для вузов /Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 2001. - 400 с., ил.

2. Учебник для ин-ов физ.культ. /Под ред. Н.Ж. Булгаковой, 1984.

3. Гончар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.-Мн “четыре четверти”; 1998. - 352 с.

4. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов.- М., ФиС, 1986.

5. Гордон С.М. Техника спортивного плавания.- М.: ФиС, 1986.

6. Жуков Р.С., Франченко А.С. Комментарии к правилам соревнований по плаванию. - Кемерово: Кемеровский гос. университет, 2001. - 76 с.

7. Каунсилмен Дж. Спортивное плавание: пер. с англ..- М.: ФиС, 1982.

8. Макаренко Л.Г. Юный пловец.- М., ФиС, 1983.

9. Плавание. Правила соревнований.- М., ФиС, 1983.- 32 с.