

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

КОЛЛЕДЖ

ВОПРОСЫ
для подготовки к
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ: «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Плавание»

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 49.02.01 Физическая культура

1. От чего зависят плавучесть тела пловца и гидростатическое равновесие тела? Какие причины (факторы) вызывают увеличение гидродинамического сопротивления продвижению пловца вперед?
2. Вспомогательное плавание. Методика использования подвижных игр в воде при обучении и спортивной тренировке пловца.
3. Выбор и подготовка места для купания и проведения занятий. Правила поведения на воде и требования безопасности
4. Дайте характеристику Урока плавания. Раскройте составляющие моменты урока: подготовительная, основная и заключительная части. Начало занятия на суше, продолжение в воде и завершение на суше.
5. Достижения советских и российских пловцов в международных встречах, первенствах Европы, Мира и Олимпийских играх.
6. Значение плавания в жизни человека. Развитие и классификация видов плавания. Перечислите четыре основных способа плавания.
7. История развития плавания в дореволюционной России.
8. Классификация и общая характеристика плавания.
9. Меры предосторожности во время занятий по плаванию.
10. Методика начального обучения плаванию.
11. Методика обучения технике спортивных способов плавания. Охарактеризуйте основные методы (общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения. Упражнения для изучения движений ногами. Имитационные упражнения на суше. Упражнения в воде с неподвижной

опорой. Упражнения в воде с подвижной опорой. Упражнения в воде без опоры).

12. Назовите основные средства обучения плаванию. Перечислите группы физических упражнений. Приведите примеры:

- 1) общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше;
- 2) подготовительных упражнений для освоения с водой;
- 3) учебных прыжков в воду;
- 4) игр и развлечений на воде;
- 5) упражнений для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней.

13. Оборудование плавательных бассейнов, их размеры и виды разметки.

14. Общая характеристика и значение прикладного плавания.

15. Общие требования правил соревнований к прохождению дистанции.

16. Организация занятий по плаванию. Что подразумевает организация занятий по плаванию. Перечислите основные моменты: проверку и подготовку мест занятий; обеспечение требований безопасности занимающихся; подготовку обучаемых к занятиям плаванием; подготовку тренера (учителя, преподавателя) к проведению занятия (урока).

17. Организация и проведение соревнований по плаванию и водных праздников. План спортивных мероприятий на календарный год. Что включает в себя Положение о соревновании (цели и задачи соревнований, руководство соревнованиями, участники соревнований, программа соревнований, условия проведения соревнований, награждение победителей, условия приема участников, сроки представления заявок).

18. Организация работы по плаванию в детских оздоровительных лагерях, дошкольных учреждениях.

19. Организация работы по плаванию с детьми в школе. Организация работы по плаванию в детских специализированных спортивных школах.

20. Перечислите общие требования к рациональной технике плавания. Охарактеризуйте положение тела пловца в воде и движения ногами, движения руками при плавании кролем на груди.

21. Перечислите общие требования к рациональной технике плавания. Охарактеризуйте положение тела пловца в воде и движения ногами, движения руками при плавании кролем на спине.

22. Перечислите общие требования к рациональной технике плавания. Охарактеризуйте положение тела пловца в воде и движения ногами, движения руками при плавании брассом.

23. Перечислите основную документацию соревнований по плаванию (именная заявка на участие в соревнованиях, подписанная врачом, руководителем организации и старшим тренером; техническая заявка, подписанная представителем команды; карточка участника соревнований).

24. Плавание в экстремальных условиях. Расскажите о способах отдыха во время пребывания в воде. Поведение при судорогах при плавании. Плавание в водорослях. Плавание при сильном течении и водоворотах. Плавание в воде, покрытой горящим веществом. Действия человека, провалившегося под лед.

25. Преодоление водных преград. Переправы вплавь. Переправы вплавь с предметами. Переправы с помощью подсобных средств. Переправа с помощью веревки, жердей, каната или провода

26. Расскажите о становлении плавания в России. Что вы знаете о Шуваловской школе плавания. Перечислите виды спорта, базирующиеся на плавании.

27. Основные методы обучения плаванию. Раскройте способы и приемы работы педагога: словесные, наглядные и практические.

28. Сколько комплектов наград разыгрывается в настоящее время в плавании. Перечислите дистанции по способам плавания. Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию.

29. Спасение тонущих. Спасательные средства и их применение. Последовательность действий при спасении тонущих в зимнее время. Оказание первой помощи при утоплении.

30. Фазовый состав и общее согласование движений. На какие фазы можно условно разделить цикл движений руками при плавании кролем на груди? На какие фазы можно условно разделить цикл движений ногами при плавании брассом?

31. Что понимают под техникой спортивного плавания? От чего зависят плавучесть тела пловца и гидростатическое равновесие тела?