

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине  
«ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»

для специальности  
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (плавание)»

### 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ:

1. Наличие положительных оценок по семинарским занятиям.
2. Выполнение УСР по тематикам учебной дисциплины.
  - Характеристика методов и средств, применяемых в процессе подготовки пловцов на суше и в воде;
3. Выполнение практических заданий:
  - Проведение педагогического анализа техники плавания, стартов и поворотов на практических занятиях учебной группы в бассейне
  - Интерпретация и анализ полученных результатов.
    - Методика составления программ учебно-тренировочных занятий на суше и в воде направленных на совершенствование элементов техники плавания. Проведение учебной практики на группе студентов по заданию преподавателя
4. Контроль технической подготовленности.
  - Оказание первой помощи пострадавшему на воде.
  - Выполнение практических нормативов по прикладному плаванию

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ:

В результате изучения учебной дисциплины «Основы теории и методики избранного вида спорта» студент должен владеть терминами и понятиями, а также обладать достаточным уровнем знаний по следующим темам учебной программы:

1. Плавание в национальной системе физического воспитания;
2. Правила безопасности проведения занятий по плаванию в искусственных бассейнах и на открытых водоемах;
3. Актуальные вопросы развития плавания (состояние и перспективы развития европейского и мирового плавания);

4. История возникновения и развития плавания;
  5. Классификация и терминология в плавании;
  6. Организация и судейство спортивных соревнований по плаванию;
  7. Основы гидростатики и гидродинамики. Биомеханика плавательных движений;
  8. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
  9. Техника прикладного плавания;
  10. Анализ техники спортивных и прикладных способов плавания;
  11. Тактика в плавании;
  12. Реализация дидактических принципов обучения в учебном процессе.
- Эволюция методики обучения плаванию;
13. Инновационные технологии в методике обучения плаванию;
  14. Методы обучения плаванию;
  15. Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
  16. Характеристика средств обучения плаванию;
  17. Методика обучения технике прикладных способов плавания и приемам спасания тонущих;
  18. Методика исправления ошибок и недостатков в технике плавания;
  19. Особенности методики обучения плаванию взрослых;
  20. Методы и средства совершенствования техники спортивных и прикладных способов плавания;
  21. Цель, задачи, содержание массового обучения плаванию
  22. Характеристика этапа начальной подготовки в СУСУ
  23. Содержание общей и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
  24. Методика организаций и проведения игр, развлечений в воде и водных праздников
  25. Программно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса, нормативные требования и критерии отбора в группы начальной подготовки
  26. Методика организации и проведения контроля уровня физической подготовленности в СУСУ
  27. Структура и содержание занятий на этапе начальной подготовки (ГНП)

# Вопросы к экзамену по учебной дисциплине «ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»

для специальности

6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (плавание)»

1. Роль, место и значение плавания в системе физического воспитания воспитанников учреждений дошкольного образования;
2. Роль, место и значение плавания в системе физического воспитания обучающихся в учреждениях общего среднего образования;
3. Роль, место и значение плавания в системе физического воспитания обучающихся средних специальных учебных заведений;
4. Роль, место и значение плавания в системе физического воспитания студентов учреждений высшего образования;
5. Правила безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях в искусственных бассейнах;
6. Правила безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях на открытых водоемах;
7. Положение о работе плавательных бассейнов. Типовые правила обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в бассейнах Республики Беларусь;
8. Требования к комплектованию учебных групп и организации занимающихся для занятий по плаванию;
9. Требования, предъявляемые к правилам безопасности и охране труда в процессе учебной, спортивной и оздоровительной работы в бассейнах Республики Беларусь;
10. Основные причины травматизма на занятиях плаванием. Методические и организационные требования предотвращения травматизма;
11. Состояние и перспективы развития белорусского, европейского и мирового плавания;
12. Современные тенденции организации учебно-тренировочного процесса в плавании;
13. Инновационные технологии обеспечения спортивной подготовки квалифицированных пловцов;
14. Итоги выступлений белорусских пловцов и представителей других водных видов спорта на международных спортивных соревнованиях;
15. История возникновения плавания как навыка. Плавание как спортивный вид программы в Олимпийских играх, Европейском и мировом спортивном движении;
16. Первые школы плавания в СССР и Беларуси. Создание отечественной школы и системы спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации;
17. Участие и достижения отечественных представителей плавания и водных видов спорта на чемпионатах мира и Олимпийских играх;
18. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты плавания и

других водных видов спорта в Республике Беларусь;

19. Терминология для обозначения техники и тактики в плавании («Плавание как плавательный навык», «Купание», «Ныряние», «Утопление», «Асфиксия», «Схема спасания»);

20. Терминология для обозначения техники и тактики в плавании («Акватория», «Купальня», «Плавательный бассейн», «Спасательное средство», «Спасательная станция», «Спасательный пост»);

21. Терминология для обозначения техники и тактики в плавании («Плавательное занятие», «Спортивное плавание», «Оздоровительное плавание», «Способ плавания», «Стиль плавания», «Плавательное упражнение»);

22. Терминология для обозначения техники и тактики в плавании («Спортивный способ плавания», «Облегченный способ плавания», «Прикладной способ плавания», «Цикл движений», «Фаза движения», «Гребок»);

23. Терминология для обозначения техники и тактики в плавании («Траектория движения», «Темп», «Скорость», «Шаг пловца», «Ускорение», «Угол атаки тела»);

24. Виды спортивных соревнований по плаванию, система оценки и зачетов;

25. Подготовка и оформление необходимой для спортивных соревнований документации. Спортивный календарь. Положение о спортивных соревнованиях;

26. Права и обязанности рефери соревнований, главного судьи соревнований (директор);

27. Права и обязанности главного секретаря и работа секретариата;

28. Права и обязанности стартера. Права и обязанности координатора соревнований;

29. Права и обязанности судьи на финише. Права и обязанности судьи по технике плавания;

30. Права и обязанности старшего судьи-секундометриста. Работа секундометристов;

31. Права и обязанности старшего судьи на повороте. Работа судей на повороте;

32. Права и обязанности судьи при участниках. Права и обязанности судьи-информатора;

33. Права и обязанности судьи по награждению. Права и обязанности судьи по допинг-контролю;

34. Организация торжественных церемониалов. Порядок построения участников для открытия спортивных соревнований, церемониал закрытия спортивных соревнований;

35. Физические свойства воды (плотность, вязкость, текучесть, теплоемкость, теплопроводность).

36. Силы, действующие на тело человека при статическом и динамическом плавании.

37. Понятие плавучести. Виды плавучести. Методы определения плавучести;
38. Кинематические характеристики движений пловца (пространственные, временные, пространственно-временные);
39. Положение тела пловца в воде и силы гидродинамического сопротивления;
40. Характеристика техники плавания способом кроль на груди (положение тела, дыхание, техника движений руками, техника движений ногами, общее согласование движений). Распространенные ошибки;
41. Характеристика техники плавания способом кроль на спине (положение тела, дыхание, техника движений руками, техника движений ногами, общее согласование движений). Распространенные ошибки;
42. Характеристика техники плавания способом брасс (положение тела, дыхание, техника движений руками, техника движений ногами, общее согласование движений). Распространенные ошибки;
43. Характеристика техники плавания способом дельфин (положение тела, дыхание, техника движений руками, техника движений ногами, общее согласование движений). Распространенные ошибки;
44. Характеристика техники традиционного старта при плавании кролем на груди, брассом, дельфином: с захватом руками за тумбочку. Распространенные ошибки;
45. Характеристика техники легкоатлетического старта при плавании кролем на груди, брассом, дельфином. Распространенные ошибки;
46. Характеристики техники старта при плавании кролем на спине. Техника стартов при эстафетном плавании. Распространенные ошибки.
47. Характеристики техники поворотов кувырком при плавании вольным стилем (подплывание, кувырок, отталкивание, скольжение, начало первых плавательных движений и выход на поверхность). Распространенные ошибки;
48. Характеристики техники поворота при плавании кролем на спине (подплывание, переворот, поворот, отталкивание, скольжение, начало первых плавательных движений и выход на поверхность). Распространенные ошибки;
49. Характеристики техники выполнения поворота при плавании брассом и баттерфляем (подплывание и постановка рук на поворотный щит, поворот, отталкивание, скольжение, начало первых плавательных движений и выход на поверхность). Распространенные ошибки;
50. Общая характеристика прикладного плавания, классификация.
51. Характеристика техники плавания в одежде и освобождение от неё в воде.
52. Характеристика техники прикладных способов плавания (на боку, кроль без выноса рук);
53. Характеристика техники прикладных способов плавания (брасс на спине, кроль на спине без выноса рук);
54. Характеристика техники ныряния в длину;
55. Характеристика техники ныряния в глубину;

56. Характеристика техники способов транспортировки пострадавшего (2 способа на выбор);
57. Характеристика техники освобождений от захватов и обхватов тонущего;
58. Последовательность действий при спасании вплавь (схема спасания);
59. Методика оказания первой помощи пострадавшему на воде.
60. Методика расчета параметров темпа и «шага» при плавании спортивными способами плавания с различной скоростью;
61. Классификация ошибок в технике плавания, причины их возникновения;
62. Критерии дифференцированной оценки техники спортивных способов плавания;
63. Общая характеристика тактики в плавании;
64. Методы и средства обучения тактике в плавании;
65. Основные разделы, определяющие тактическую подготовку в плавании;
66. Характеристика целостно-раздельного метода обучения в плавании;
67. Характеристика параллельно-последовательного метода обучения в плавании;
68. Характеристика ускоренного метода обучения в плавании;
69. Научно-методическое обеспечение учебного и тренировочного процессов с использованием средств инновационных технологий;
70. Характеристика наглядных методов обучения плаванию. Характеристика словесных методов обучения (объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ);
71. Характеристика практических методов обучения плаванию (метод упражнения, соревновательный, игровой);
72. Этапы, общая схема и последовательность обучения технике спортивных способов плавания, простейших прыжков в воду, стартов и поворотов;
73. Оборудование и инвентарь, используемый в процессе обучения;
74. Характеристика игр и развлечений в воде, применяемых на разных этапах обучения плаванию;
75. Классификация и характеристика средств обучения плаванию;
76. Характеристика подготовительных упражнений для освоения с водой;
77. Упражнения для обучения технике спортивных способов плавания кроль на груди и кроль на спине (подбор упражнений для изучения техники движений ног, рук, дыхания, согласования движений);
78. Упражнения для обучения технике спортивных способов плавания дельфин и брасс (подбор упражнений для изучения техники движений ног, рук, дыхания, согласования движений);

79. Упражнения для обучения технике стартового прыжка и поворотов;
80. Формы записи упражнений. Дозировка упражнений. Содержание организационно-методических указаний;
81. Методика обучения технике прикладных способов плавания: «на боку», «кроль без выноса рук»;
82. Методика обучения технике прикладных способов плавания: «брасс на спине», «кроль на спине без выноса рук»;
83. Методика обучения технике ныряния (в длину, в глубину);
84. Характеристика и содержание ошибок в технике плавания по элементам и в координации спортивного способа плавания кроль на груди;
85. Характеристика и содержание ошибок в технике плавания по элементам и в координации спортивного способа плавания кроль на спине;
86. Характеристика и содержание ошибок в технике плавания по элементам и в координации спортивного способа плавания брасс;
87. Характеристика и содержание ошибок в технике плавания по элементам и в координации спортивного способа плавания дельфин;
88. Классификация, характеристика и содержание ошибок в технике плавания прикладных способов плавания;
89. Классификация, характеристика и содержание ошибок в технике выполнения стартовых прыжков;
90. Оценка техники плавания по элементам и в координации по количественным и качественным характеристикам;
91. Упражнения на суше и в воде для исправления ошибок в технике прикладных способов плавания (составление комплекса упражнений);
92. Упражнения на суше и в воде для исправления ошибок в технике спортивного способа плавания кроль на груди (составление комплекса упражнений);
93. Упражнения на суше и в воде для исправления ошибок в технике спортивного способа плавания кроль на спине (составление комплекса упражнений);
94. Упражнения на суше и в воде для исправления ошибок в технике спортивного способа плавания брасс (составление комплекса упражнений);
95. Упражнения на суше и в воде для исправления ошибок в технике спортивного способа плавания дельфин (составление комплекса упражнений);
96. Упражнения на суше и в воде для исправления ошибок в технике стартов и поворотов (составление комплекса упражнений);
97. Особенности методики обучения плаванию взрослых. Возрастные особенности формирования навыка плавания;
98. Использование спортивного оборудования и инвентаря в обучении плаванию взрослых;
99. Учет уровня физической подготовленности, состояния здоровья, ограничения в нагрузке при обучении плаванию взрослых;
100. Характеристика основных средств и методов совершенствования техники спортивных способов плавания.

101. Инвентарь и оборудование, используемые в процессе совершенствования техники плавания;
102. Упражнения на суше и в воде для совершенствования рациональных вариантов техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине;
103. Упражнения на суше и в воде для совершенствования рациональных вариантов техники плавания способами брасс и дельфин;
104. Содержание и методика использования карт педагогического анализа техники плавания, стартов и поворотов;
105. Особенности планирования на этапе начальной подготовки (периодизация);
106. Основные задачи этапа начальной подготовки. Основные формы организации занятий, основные методы и средства обучения;
107. Содержание тематического плана учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Теоретическая и практическая подготовка;
108. Примерное соотношение средств общей, специальной и технической подготовки на этапе начальной подготовки. Характеристика физической подготовки на этапе начальной подготовки;
109. Особенности развития физических качеств на этапе начальной подготовки;
110. Особенности применения подвижных и спортивных игр на этапе начальной подготовки;
111. Характеристика методов и средств, применяемых в процессе подготовки на суше и в воде на этапе начальной подготовки;
112. Организационно-методические требования к организации и проведению игр, развлечений в воде и водных праздников;
113. Характеристика разновидностей игр, развлечений и праздников. Виды массовых представлений и шоу на воде. Правила безопасности в процессе проведения игр, развлечений и праздников;
114. Особенности разработки сценариев водных праздников. Требования к инвентарю для проведения игр и развлечений на воде;
115. Методика тестирования общей и специальной физической подготовленности в СУСУ;
116. Содержание разделов примерного тематического плана учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
117. Возможные варианты планирования и распределения материала программы в годичном макроцикле групп начальной подготовки;
118. Содержание основной тематики раздела теоретической подготовки пловцов на этапе начальной подготовки;
119. Характеристика и содержание физической подготовки на суше в группах начальной подготовки;
120. Характеристика и содержание физической подготовки в воде в группах начальной подготовки.