

ЗАЧЕТНЫЕ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по учебной дисциплине
«СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»
для направления специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по плаванию)»

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Сдать на положительные оценки управляемые самостоятельные работы.
2. Выполнение заданий по составлению шести планов-конспектов учебно-тренировочных занятий, трех микроциклов, одного мезоцикла различной педагогической направленности по заданию преподавателя.
3. Выполнение двух учебных практик по заданию преподавателя.
4. Выполнение выпускных требований по спортивной подготовке.
5. Защитить курсовую работу на внутригрупповой или кафедральной студенческой конференциях.

Вопросы по учебной дисциплине «Система подготовки избранного вида спорта»

1. Федерация плавания и ее роль в развитии и популяризации вида спорта.
2. Характеристика и содержание общей и специальной физической подготовки пловцов.
3. Методика проведения подготовительных упражнений для освоения с водной средой.
4. Развитие и современное состояние плавания в Республике Беларусь.
5. Зоны относительной мощности и их характеристика в плавании. Порог анаэробного обмена (ПАНО), его значение в регулировании тренировочных нагрузок.
6. Методика обучения технике ныряния в длину и глубину.
7. Место плавания в национальной системе физического воспитания, его оздоровительное, воспитательное и прикладное значение.

8. Закономерности и принципы спортивной тренировки. Особенности адаптации организма пловцов к тренировочной нагрузке.

9. Методика выполнения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

10. Выступления пловцов Беларуси на Чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Современный рейтинг белорусских пловцов на международной арене.

11. Средства и методы повышения аэробных возможностей пловцов.

12. Методика обучения технике поворотов в спортивных способах плавания.

13. Организация и содержание работы оздоровительных и реабилитационных групп в бассейнах.

14. Средства и методы повышения анаэробных возможностей пловцов.

15. Методика обучения технике старта с тумбочки. Простейшие учебные прыжки в воду (спады, соскоки, прыжки из различных исходных положений, правила безопасности).

16. Организация работы по спортивному плаванию в Республике Беларусь.

17. Цель, задачи и содержание многолетнего планирования подготовки пловцов.

18. Методика обучения технике облегченных способов плавания (кроль без выноса рук, на боку или по выбору).

19. Понятие о технике плавания. Факторы, влияющие на вариативность пространственно-временных характеристик техники движений.

20. Задачи и особенности методики тренировки юных пловцов, основные средства и методы.

21. Методика обучения технике движений ног в способе плавания дельфин.

22. Физические свойства воды и их влияние на технику плавательных локомоций. Основные понятия и закономерности гидростатики (точки приложения силы тяжести и выталкивающей силы, виды плавучести тел).

23. Методика развития специальной выносливости пловца в зависимости от его спортивной квалификации и специализации.

24. Методика обучения технике согласования движений рук и ног в способе плавания дельфин.

25. Основные понятия и закономерности гидродинамики (зоны повышенного и пониженного давления, турбулентность, ламинарный слой, миделево сечение, виды сопротивлений движению тел).

26. Методика развития скоростных возможностей пловца в зависимости от его спортивной квалификации и специализации.

27. Методика обучения технике согласования движений рук, ног и дыхания в способе плавания дельфин.

28. Правила безопасности в процессе учебно-спортивной и массовой работы по плаванию (в искусственных бассейнах, на открытых водоемах, в спортивных залах).

29. Общая и специальная выносливость пловцов, физиологические основы выносливости.

30. Методика обучения технике согласования дыхания с движениями рук в способе плавания дельфин.

31. Характеристика основных движений пловца. Создание движущей силы. Механизм гребковых движений.

32. Цель, задачи и содержание тактической и теоретической подготовки пловца.

33. Методика исправления недостатков и ошибок в технике плавания способом кроль на груди.

34. Влияние положения тела пловца на силы и виды гидродинамического сопротивления.

35. Цель, задачи и содержание технической подготовки пловца.

36. Методика исправления недостатков и ошибок в технике плавания способом брасс.

37. Анализ техники плавания способом кроль на спине. Эволюция и современные тенденции развития техники.

38. Содержание программ и организация занятий по обучению плаванию в ДЮСШ и средней общеобразовательной школе.

39. Методика обучения технике согласования движений рук, ног и дыхания в способе плавания кроль на спине.

40. Фазовая структура движений пловца. Понятие о пространственных и временных характеристиках системы движений.

41. Цель, задачи и содержание психологической подготовки пловца.

42. Методика исправления недостатков и ошибок в технике плавания способом кроль на спине.

43. Анализ техники плавания способом кроль на груди. Эволюция и современные тенденции развития техники.

44. Цель, задачи и содержание тренировки пловца на этапах многолетней подготовки.

45. Методика исправления недостатков и ошибок в технике плавания способом дельфин.

46. Анализ техники плавания способом дельфин. Эволюция и современные тенденции развития техники.

47. Общая характеристика, классификация и судейство прыжков в воду. Организация занятий и правила безопасности.

48. Методика обучения технике согласования движений рук и ног в способе плавания кроль на спине.

49. Анализ техники старта с тумбочки и из воды. Разновидности техники.

50. Отбор на этапах многолетней тренировки. Принципы, критерии и этапы отбора в плавании.

51. Методика обучения технике движений ног в способе плавания кроль на спине.

52. Анализ техники плавания способом брасс. Эволюция и

современные тенденции развития техники.

53. Организация и содержание занятий по обучению плаванию в оздоровительных лагерях и группах здоровья.

54. Методика обучения технике движений рук в способе плавания дельфин.

55. Схема оказания помощи пострадавшим на воде, приемы спасания тонущих вплавь. Оказание первой помощи при утоплении.

56. Методика развития силы и подвижности в суставах пловца в зависимости от его спортивной квалификации и специализации.

57. Методика обучения технике согласования движений рук, ног и дыхания в способе плавания кроль на груди.

58. Основные принципы обучения и особенности их применения в плавании.

59. Планирование тренировочных микроциклов на различных этапах подготовки пловца.

60. Методика обучения технике согласования движений рук и ног в способе плавания кроль на груди.

61. Классификация поворотов и особенности их выполнения в различных способах плавания. Анализ техники поворота (по выбору).

62. Методы научно-исследовательской работы в плавании и других водных видах спорта.

63. Методика обучения технике согласования дыхания с движениями рук в способе плавания кроль на спине.

64. Общая характеристика, техника и тактика игры в водное поло. Организация судейства соревнований.

65. Особенности контроля за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов. Основные параметры тренировки пловцов различной квалификации и специализации.

66. Методика обучения технике движений рук в способе плавания брасс.

67. Классификация и характеристика видов прикладного плавания.

68. Методика планирования годичного тренировочного цикла подготовки пловцов различной квалификации и специализации.

69. Методика обучения технике движений рук в способе плавания кроль на спине.

70. Эволюция методики обучения плаванию. Методы и организация обучения технике спортивных способов.

71. Методика проведения водных праздников и показательных выступлений.

72. Методика обучения технике согласования дыхания с движениями рук в способе плавания кроль на груди.

73. Содержание идеологической и воспитательной работы тренера по плаванию в ДЮСШ с пловцами различной квалификации.

74. Планирование тренировочных мезоциклов в подготовке пловцов разной квалификации и специализации.

75. Методика обучения технике движений ног в способе плавания кроль на груди.

76. Классификация игр и развлечений в воде, применяемых на различных этапах обучения плаванию и в спортивной тренировке.

77. Содержание дневника пловца. Методика анализа тренировочных нагрузок по дневникам спортсмена.

78. Методика обучения технике согласования движений рук, ног и дыхания в способе плавания брасс.

79. Анализ параметров соревновательной деятельности пловцов (зоны старта, дистанционного плавания, поворотов, финиша).

80. Устройство, эксплуатация и оборудование плавательных бассейнов.

81. Методика обучения технике согласования движений рук и ног в способе плавания брасс.

82. Урок, как основная форма проведения занятий по плаванию, его методическая структура и содержание частей.

83. Общая характеристика и техника синхронного плавания. Правила судейства соревнований.

84. Методика обучения технике движений ног в способе плавания брасс.

85. Принципы комплектования групп для обучения плаванию. Средства и методы обучения плаванию.

86. Общая характеристика видов подводного спорта. Правила судейства соревнований по плаванию в ластах.

87. Методика обучения технике движений рук в способе плавания кроль на груди.

88. Анатомо-физиологические особенности организма пловцов различной специализации и их влияние на технику плавания.

89. Контроль и управление тренировочным процессом по показателям ЧСС, контрольные и тестовые тренировки. Система управления подготовкой пловца.

90. Методика обучения технике согласования дыхания с движениями рук в способе плавания брасс.