

## ЗАЧЕТНЫЕ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

### ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ:

1. Наличие положительных оценок по семинарским занятиям.
2. Контроль знаний в формате электронного тестирования по темам учебной программы:
  - «Правила безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях плаванием в искусственных бассейнах и на открытых водоемах»
  - «История развития плавания»;
  - «Организация и судейство спортивных соревнований по плаванию»;
  - «Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов»;
  - «Техника прикладного плавания»;
3. Выполнение УСР по тематикам учебной дисциплины.
  - Итоги выступлений белорусских пловцов на международных спортивных соревнованиях. Рейтинг белорусских спортсменов в европейской и мировой классификациях
  - Участие и достижения отечественных представителей плавания на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Современное состояние развития плавания в Республике Беларусь;
  - Общий ход судейства спортивных соревнований. Порядок работы и взаимодействия судей. Организация работы судей на спортивных соревнованиях по плаванию
4. Анализ техники спортивных и прикладных способов плавания. Вести педагогические наблюдения, анализировать технику плавания, выполнить лабораторные работы по учебной дисциплине (отчет по лабораторным работам с их устной защитой).
5. Выполнение практических заданий по прикладному плаванию.
  - транспортировка тонущего одним из способов на дистанцию 200 м (без учета времени);

- способы освобождения от захватов (по заданию преподавателя);
- выполнение схемы спасания на время (25 м вольным стилем+ освобождение от захвата, транспортировка 25 метров, вынос тела на высокий бортик) – мужчины 50 с, женщины 60 с;
- ныряние 50 м.

## 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.

# Вопросы к зачету 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. Роль, место и значение плавания в системе физического воспитания воспитанников учреждений Вооруженных сил и специальных военизированных подразделений;
6. Правила безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях в искусственных бассейнах;
7. Правила безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях на открытых водоемах;
8. Положение о работе плавательных бассейнов. Типовые правила обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в бассейнах Республики Беларусь;
9. Требования к комплектованию учебных групп и организации занимающихся для занятий по плаванию;
10. Требования, предъявляемые к правилам безопасности и охране труда в процессе учебной, спортивной и оздоровительной работы в бассейнах Республики Беларусь;
11. Основные причины травматизма на занятиях плаванием. Методические и организационные требования предотвращения травматизма;
12. Состояние и перспективы развития белорусского плавания;
13. Состояние и перспективы развития европейского и мирового плавания;
14. Современные тенденции организации учебно-тренировочного процесса в плавании;
15. Инновационные технологии обеспечения спортивной подготовки квалифицированных пловцов;
16. Итоги выступлений белорусских пловцов и представителей других водных видов спорта на международных спортивных соревнованиях;
17. История возникновения плавания как навыка. Плавание как спортивный вид программы в Олимпийских играх, Европейском и мировом спортивном движении;

18. Первые школы плавания в СССР и Беларуси. Создание отечественной школы и системы спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации;
19. Участие и достижения отечественных представителей плавания и водных видов спорта на чемпионатах мира и Олимпийских играх;
20. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты плавания и других водных видов спорта в Республике Беларусь;
21. Терминология для обозначения техники и тактики в плавании («Плавание как плавательный навык», «Купание», «Ныряние»).
22. Терминология для обозначения техники и тактики в плавании («Утопление», «Асфиксия», «Схема спасания»);
23. Терминология для обозначения техники и тактики в плавании («Спасательное средство», «Спасательная станция», «Спасательный пост»);
24. Терминология для обозначения техники и тактики в плавании («Акватория», «Купальня», «Плавательный бассейн»);
25. Терминология для обозначения техники и тактики в плавании («Плавательное занятие», «Спортивное плавание», «Оздоровительное плавание»);
26. Терминология для обозначения техники и тактики в плавании («Способ плавания», «Стиль плавания», «Плавательное упражнение»);
27. Терминология для обозначения техники и тактики в плавании («Спортивный способ плавания», «Облегченный способ плавания», «Прикладной способ плавания»);
28. Терминология для обозначения техники и тактики в плавании («Цикл движений», «Фаза движения», «Гребок»);
29. Терминология для обозначения техники и тактики в плавании («Траектория движения», «Темп», «Скорость»);
30. Терминология для обозначения техники и тактики в плавании («Шаг пловца», «Ускорение», «Угол атаки тела»);
31. Виды спортивных соревнований по плаванию, система оценки и зачетов;
32. Подготовка и оформление необходимой для спортивных соревнований документации. Спортивный календарь. Положение о спортивных соревнованиях;
33. Права и обязанности рефери соревнований;
34. Права и обязанности главного судьи соревнований (директор);
35. Права и обязанности главного секретаря и работа секретариата;
36. Права и обязанности стартера;
37. Права и обязанности судьи на финише. Права и обязанности судьи по технике плавания;
38. Права и обязанности старшего судьи-секундометриста. Работа секундометристов;
39. Права и обязанности старшего судьи на повороте. Работа судей на повороте;
40. Права и обязанности судьи при участниках. Права и обязанности

судьи-информатора;

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

42. Организация торжественных церемониалов. Порядок построения участников для открытия спортивных соревнований;

43. Представление участников и награждение призеров спортивных соревнований. Церемониал закрытия спортивных соревнований;

44. Медицинское обеспечение спортивных соревнований. Документация по подготовке и проведению спортивных соревнований;

45. Меры безопасности при проведении спортивных соревнований;

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

47. Силы, действующие на тело человека при статическом плавании.

48. Силы, действующие на тело человека при динамическом плавании.

49. Понятие плавучести. Виды плавучести. Методы определения плавучести;

50. Кинематические характеристики движений пловца (пространственные, временные, пространственно-временные);

51. Фазовая структура движений в плавании.

52. Положение тела пловца в воде и силы гидродинамического сопротивления;

53. Эволюция техники спортивного способа плавания кроль на груди;

54. Эволюция техники спортивного способа плавания на спине;

55. Характеристика техники плавания способом кроль на груди (положение тела, дыхание, техника движений руками, техника движений ногами, общее согласование движений);

56. Распространенные ошибки в технике плавания способом кроль на груди (положение тела, дыхание, техника движений руками, техника движений ногами, общее согласование движений);

57. Характеристика техники плавания способом кроль на спине (положение тела, дыхание, техника движений руками, техника движений ногами, общее согласование движений);

58. Распространенные ошибки в технике плавания способом кроль на спине (положение тела, дыхание, техника движений руками, техника движений ногами, общее согласование движений);

59. Эволюция техники спортивного способа плавания брасс;

60. Эволюция техники спортивного способа плавания баттерфляй (дельфин);

61. Характеристика техники плавания способом брасс (положение тела, дыхание, техника движений руками, техника движений ногами, общее согласование движений);

62. Распространенные ошибки в технике плавания брасс (положение тела, дыхание, техника движений руками, техника движений ногами, общее согласование движений);

63. Характеристика техники плавания способом дельфин (положение тела, дыхание, техника движений руками, техника движений ногами, общее согласование движений);

64. Распространенные ошибки в технике плавания дельфин (положение тела, дыхание, техника движений руками, техника движений ногами, общее согласование движений);

65. Характеристика техники традиционного старта при плавании кролем на груди, брассом, дельфином: с захватом руками за тумбочку. Распространенные ошибки;

66. Характеристика техники легкоатлетического старта при плавании кролем на груди, брассом, дельфином. Распространенные ошибки;

67. Характеристики техники старта при плавании кролем на спине. Техника стартов при эстафетном плавании. Распространенные ошибки.

68. Характеристики техники поворотов кувырком при плавании вольным стилем (подплывание, кувырок, отталкивание, скольжение, начало первых плавательных движений и выход на поверхность). Распространенные ошибки;

69. Характеристики техники поворота с переворотом туловища при плавании кролем на спине (подплывание, переворот, поворот, отталкивание, скольжение, начало первых плавательных движений и выход на поверхность). Распространенные ошибки;

70. 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;

71. Характеристика техники выполнения поворота при комплексном плавании (поворот с переходом от плавания баттерфляем к плаванию кролем на спине). Распространенные ошибки;

72. Характеристика техники выполнения поворота при комплексном плавании (поворот с переходом от плавания на спине к плаванию брассом). Распространенные ошибки;

73. Характеристика техники выполнения поворота при комплексном плавании (поворот с переходом от плавания брассом к плаванию вольным стилем). Распространенные ошибки;

74. Общая характеристика прикладного плавания, классификация.

75. Характеристика техники плавания в одежде и освобождение от неё в воде.

76. Характеристика техники прикладных способов плавания (на боку, кроль без выноса рук);

77. Характеристика техники прикладных способов плавания (брасс на спине, кроль на спине без выноса рук);

78. Характеристика техники ныряния в длину;

79. Характеристика техники ныряния в глубину;

80. Характеристика техники способов транспортировки пострадавшего (2 способа на выбор);

81. Характеристика техники освобождений от захватов и обхватов тонущего;
82. Последовательность действий при спасании вплавь (схема спасания);
83. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.
84. Методика анализа параметров техники движений пловца;
85. Методика расчета параметров темпа и «шага» при плавании спортивными способами плавания с различной скоростью;
86. Классификация ошибок, причины их возникновения;
87. Критерии дифференцированной оценки техники спортивных способов плавания;
88. Общая характеристика тактики в плавании;
89. Методы и средства обучения тактике в плавании;
90. Основные разделы, определяющие тактическую подготовку в плавании;
91. Характеристика дидактических (педагогических) принципов обучения в плавании;
92. Характеристика целостно-раздельного метода обучения в плавании;
93. Характеристика параллельно-последовательного метода обучения в плавании;
94. Характеристика ускоренного метода обучения в плавании;
95. Эволюция методики обучения плаванию;
96. Основы реализации дидактических принципов в реальных условиях учебно-тренировочного процесса по плаванию;
97. Цели, задачи и содержание реализации инновационных технологий в спортивной педагогике, в методике обучения плаванию;
98. Научно-методическое обеспечение учебного и тренировочного процессов с использованием средств инновационных технологий;
99. Современные инновационные технологии обеспечения и сопровождения тренировочного процесса в плавании;