

# Перечень вопросов для промежуточной аттестации студентов специализации «Плавание»

## 1 курс

### Вопросы к зачету

1. Место плавания в системе физического воспитания.
2. Определение и содержание предмета плавания. Классификация предмета.
3. Структура профессионально-педагогической деятельности тренера.
  
4. Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов. Создание международной спортивной организации пловцов.
5. Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх.
6. Терминология, применяемая при изучении техники плавания.
7. Особенности плавания как физического упражнения, значение плавания.
8. Понятие «техника плавания» и факторы, ее определяющие.
9. Статическое плавание. Условия равновесия тела в воде.
10. Методика определения плавучести и равновесия пловцов в воде.
11. Динамическое плавание. Подъемная сила и сила тяги.
12. Виды сопротивления воды.
13. Влияние анатомического строения тела на технику плавания.
14. Физические свойства воды.
15. Общие закономерности техники плавания спортивными способами.
16. Кинематические характеристики движений пловца.
17. Динамические характеристики движений пловца.
18. Фазовый состав цикла движений руками.
19. Интегральные характеристики рациональной техники плавания.
20. Эволюция техники плавания способом кроль на груди.
21. Анализ техники движения ног при плавании кролем на груди.
22. Анализ техники согласования рук, ног и дыхания способом кроль на груди.
23. Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на груди и способы их устранения.
24. Педагогическая модель техники плавания способом кроль на груди.
25. Закономерности и особенности изменений в характеристиках техники плавания у ведущих кролистов мира.

## Вопросы к экзамену

1. Место плавания в отечественной системе физического воспитания.
2. Содержание и структура предмета «Теория и методика плавания».
3. Структура профессионально-педагогической деятельности тренера.
4. Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов.  
Создание международной спортивной организации пловцов.
5. Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх.
6. Развитие спортивных способов плавания.
7. Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие рациональность техники плавания.
8. Физические свойства воды и их учет в практической деятельности тренера.
9. Терминология, применяемая в спортивном плавании.
10. Основные закономерности гидростатики и их учет в практической деятельности тренера.
11. Динамическое плавание Кинематические и динамические характеристики движений пловца.
12. Основные понятия гидростатики.
13. Общие закономерности техники спортивных способов плавания.
14. Гидродинамическое сопротивление движению тела пловца и его составляющие.
15. Виды сопротивления и их характеристика.
16. Интегральные характеристики рациональной техники плавания.
17. Определение в практических условиях характеристик техники плавания спортивными способами.
18. Требования, предъявляемые к рациональному гребку руками.
19. Анализ техники движений руками при плавании кролем на спине.
20. Анализ техники движений руками при плавании кролем на груди.
21. Анализ техники движений руками при плавании способом брасс.
22. Анализ техники движений руками способом баттерфляй.
23. Анализ техники движений ногами способом кроль на груди.
24. Анализ техники движений ногами при плавании кролем на спине.
25. Анализ техники движений ногами при плавании способом брасс.
26. Анализ техники движений ногами при плавании баттерфляем.
27. Анализ техники согласований движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди. Педагогическая модель.
28. Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине. Педагогическая модель.

29. Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом брасс. Варианты согласования. Педагогическая модель.
30. Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй. Педагогическая модель.
31. Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на груди и способы их устранения.
32. Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на спине и способы их устранения.
33. Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом брасс и способы их устранения.
34. Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом дельфин и способы их устранения.
35. Анализ техники выполнения старта из воды.
36. Анализ техники выполнения старта с тумбочки. Разновидности стартового прыжка.
37. Анализ техники выполнения поворотов. Разновидности поворотов.
38. Прикладное плавание. Виды прикладного плавания.
39. Спасение тонущих (приемы транспортировки, освобождение от захватов). Организация спасательной службы на воде.
40. Техника прикладных способов плавания. Оказание первой помощи при утоплении.
41. Характеристика видов утопления. Способы искусственного дыхания, непрямой массаж сердца.
42. Подготовка к проведению соревнований по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию.
43. Руководство соревнованиями, работа судей.
44. Правила проведения соревнований в бассейнах и на открытой воде.
45. Характеристика игры в водное поло. Эволюция развития водного пола. Правила соревнований.
46. Характеристика синхронного плавания, история развития синхронного плавания. Общие понятия и классификация произвольных упражнений.

## **2 курс**

### **Вопросы к зачету**

1. Эволюция методики обучения плаванию. Основные принципы обучения и особенности их применения в плавании

2. Методика начального обучения плаванию. Основные задачи на этапе обучения первоначальному навыку плавания. Особенности использования методов и средств обучения.
3. Особенности начального обучения в условиях мелкого и глубокого бассейна.
4. Характеристика целостно-раздельного метода, параллельно-последовательного метода обучения.
5. Методическая последовательность при изучении техники спортивных способов плавания. Методы и средства обучения.
6. Программа обучения и факторы её определяющие.
7. Методические указания для предупреждения и устранения ошибок и недостатков в технике.
8. Роль и значение игрового метода в процессе начального обучения.
9. Методы обучения, классификация средств обучения плаванию и их характеристика.
10. Характеристика систем комплексного обучения техники спортивных способов плавания (параллельно-последовательного, одновременного).
11. Подготовительные упражнения, их классификация и характеристика.
12. Урок, как основная форма проведения занятий.
13. Методика обучения техники плавания способом кроль на спине. Ошибки, методика их исправления.
14. Методика обучения техники плавания способом кроль на груди. Ошибки, методика их исправления.
15. Методика обучения техники плавания способом баттерфляй. Ошибки, методика их исправления.
16. Методика обучения техники плавания способом брасс. Ошибки, методика их исправления.
17. Методика обучения техники выполнения старта со стартовой тумбочки.
18. Методика обучения техники выполнения старта из воды.
19. Методика обучения техники выполнения поворотов.
20. Последовательность изучения техники способов плавания, направленность воздействия, методические указания для предупреждения и устранения недостатков в технике.

## Вопросы к экзамену 2 курс

1. Научно-исследовательская работа студентов, этапы выполнения ВКР, структура и содержание ВКР.

2. Основы экспериментального исследования двигательных действий пловцов. Организация и методика научных исследований.

3. Понятие о федеральных государственных требованиях к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.

4. Краткая характеристика программ спортивной подготовки (содержательная сторона и её соответствие федеральному стандарту спортивной подготовки по плаванию)

5. Этап начальной подготовки (основы и особенности планирования занятий для групп начальной подготовки 1 и 2 годов обучения – детей 7-9 лет).

6. Основные нормативно-правовые документы, регламентирующие организацию спортивной подготовки (федеральные законы, федеральные стандарты, методические рекомендации и др. локальные акты).

7. Понятия спортивный отбор и спортивная ориентация. Этапы отбора и этапы многолетнего совершенствования.

8. Первичный и предварительный этапы отбора, задачи, современные тенденции. Программы тестирования, критерии оценки перспективности юных пловцов.

9. Основы и особенности проведения занятий по плаванию с детьми грудного возраста. Воздействие плавания на развитие основных органов и системы организма ребенка. Общие организационно-методические указания. Понятие об интоксикации водой. Методы и средства обучения плаванию. Поддержки, виды и их характеристика.

10. Основы организации обучения плаванию в условиях детского сада и бассейна. Программа обучения, методы и средства, используемые в процессе занятий. Этапы обучения и их краткая характеристика. Требования безопасности при проведении занятий. Соблюдение санитарно-гигиенических норм.

11. Программный материал раздела «плавание» в общеобразовательной школе, особенности его планирования. Особенности комплектования групп детей для занятий плаванием. Урок – как основная форма проведения занятий по плаванию.

12. Плавание в СУЗах и ВУЗах. Особенности распределения программного материала. Особенности проведения занятий со студентами подготовительного, специального отделений и отделения спортивного совершенствования.

13. Методические особенности организации и проведения оздоровительных занятий по плаванию с людьми среднего и пожилого возраста. Основные принципы и правила оздоровительной и кондиционной тренировки. Определение интенсивности нагрузок. Контроль и самоконтроль в процессе занятий.

14. Методика обучения плаванию детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. Дозировка нагрузки. Контроль состояния здоровья. Противопоказания к занятиям плаванием.

15. Основы и особенности организации водных праздников (создание оргкомитета, последовательность организационных мероприятий, безопасность, программа праздника и её особенности)

16. Методика начального обучения плаванию. Основные задачи на этапе обучения первоначальному навыку плавания. Особенности использования методов и средств обучения.

17. Методика обучения техники плавания способом кроль на спине. Ошибки, методика их исправления.

18. Методика обучения техники плавания способом кроль на груди. Ошибки, методика их исправления.

19. Методика обучения техники плавания способом баттерфляй. Ошибки, методика их исправления.

20. Методика обучения техники плавания способом брасс. Ошибки, методика их исправления.

21. Методика обучения техники выполнения старта со стартовой тумбочки и из воды. Методика обучения техники выполнения поворотов.

22. Эволюция методики обучения плаванию. Основные принципы обучения и особенности их применения в плавании

23. Методика начального обучения плаванию. Основные задачи на этапе обучения первоначальному навыку плавания. Особенности использования методов и средств обучения.

24. Особенности начального обучения в условиях мелкого и глубокого бассейна.

25. Характеристика целостно-раздельного метода, параллельно-последовательного метода обучения.

26. Методическая последовательность при изучении техники спортивных способов плавания. Методы и средства обучения.

27. Программа обучения и факторы её определяющие.

28. Методические указания для предупреждения и устранения ошибок и недостатков в технике.

29. Роль и значение игрового метода в процессе начального обучения.

30. Методы обучения, классификация средств обучения плаванию и их характеристика.

31. Характеристика систем комплексного обучения техники спортивных способов плавания (параллельно-последовательного, одновременного).

32. Подготовительные упражнения, их классификация и характеристика.

33. Методика лечебно-оздоровительного плавания для детей, имеющих нарушения осанки (задачи, частота проведения занятий, основная направленность и содержание частей урока, тематика теоретических разделов работы, краткое содержание общей физической подготовки детей проводимой в условиях суши, основные используемые упражнения и рекомендуемые способы плавания).

34. Методика проведения занятий лечебным плаванием (характерная особенность как средства ЛФК; общие методические принципы; классификация упражнений в воде: по анатомическому признаку, характеру мышечного сокращения, степени активности, упражнения на растягивание, координацию, укрепление ослабленных и расслабление напряженных мышц, дыхательные; особенности дозировки упражнений; понятие о периодах ЛФК и этапах физической реабилитации).

35. Лечебное плавание как средство реабилитации после заболеваний. Противопоказания к занятиям лечебно-оздоровительным плаванием.

### **3 курс**

#### **Вопросы к экзамену**

1. Современные направления и перспективы развития спортивного плавания. Анализ выступлений пловцов на международных соревнованиях (итоги текущего года)

2. Спортивная подготовка как системное образование. Краткая характеристика основных элементов системы подготовки.

3. Соревновательная деятельность пловцов. Особенности планирования.

4. Виды соревнований и их краткая характеристика.

5. Характеристика дополнительных факторов, определяющих эффективность спортивной тренировки

6. Силовые качества пловцов и их краткая характеристика

7. Режимы работы мышц и методы силовой подготовки (обобщенная характеристика)

8. Методы силовой подготовки и особенности их использования в процессе силовой подготовки пловцов различной квалификации
9. Характеристика методики силовой подготовки пловцов, направленной на развитие максимальной силы
10. Методика силовой подготовки пловцов, направленной на развитие скоростной (взрывной) силы
11. Методика развития силовой выносливости пловцов. Особенности организации занятий и использования методов тренировки.
12. Силовая подготовка пловцов на суше
13. Развитие силовых способностей в воде.
14. Повышение способностей к реализации силового потенциала спортсмена в условиях плавания
15. Контроль уровня развития силовых качеств
16. Виды скоростных способностей пловцов и их краткая характеристика
17. Средства скоростной подготовки
18. Основы и особенности методики скоростной подготовки пловцов (продолжительность упражнений и количество повторений, интенсивность работы, продолжительность пауз отдыха)
19. Средства стимуляции скоростных способностей в процессе тренировки пловцов
20. Контроль скоростных способностей пловцов
21. Выносливость. Понятие, виды. Общие представления о средствах развития выносливости в плавании
22. Основы и особенности развития общей выносливости пловцов.
23. Методика развития специальной выносливости
24. Особенности тренировки пловцов, направленной на повышение мощности и емкости алактатной системы энергообеспечения
25. Особенности тренировки пловцов, направленной на повышение мощности, емкости и подвижности анаэробной лактатной системы
26. Особенности тренировки, направленной на повышение мощности, емкости и подвижности аэробной системы
27. Контроль выносливости в тренировке пловцов – целостная оценка уровня развития выносливости
28. Контроль возможностей анаэробной и аэробной систем энергообеспечения
29. Особенности контроля интенсивности работы пловца.
30. Характеристика показателей мощности, емкости анаэробных процессов



31.Характеристика показателей отражающих подвижность, емкость и мощность аэробного процесса

32.Особенности контроля экономичности расходования энергетического потенциала пловцов

33.Гибкость, понятие, виды, значение и факторы её определяющие

34.Основы методики развития гибкости пловцов (продолжительность, характер, амплитуда, чередование упражнений и величина сопротивления. Темп движений, величина отягощений и интервалы отдыха, методы, особенности организации и проведения занятий)

35.Контроль уровня развития гибкости пловцов

36.Координационные способности пловцов (структура, виды и их характеристика).

37.Основы и особенности методики развития и контроля координационных способностей пловцов.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»**

### **7.1. Основная литература**

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник для студ. учреждений высш. образования / [А.А Литвинов, А.В.Козлов, Е.В.Ивченко и др.]; под ред. А.А.Литвинова. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.

2. Платонов, В.Н.Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн./ под. Общ. Ред. В.Н. Платонова.- М.: Советский спорт, 2012 .- Кн. 1-2. - 544 с.

3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений /Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов и др.; Под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432 с.

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Саносян Х.А., Аракелян А.С. О совершенствовании методологии расчета и использовании биомеханических параметров техники в спортивном плавании //Плавание – 3. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – СПб: «Плавин», 2005. - С.79-85.

2. Литвинов А.А., Фоменко Ю.В. К вопросу о совершенствовании техники подводных движений после выполнения старта и поворотов //Плавание – 3. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – СПб: «Плавин», 2005. - С.86-88.

3. Голубев Г.Ю., Давыдов В.Ю., Калинин А.Д., Воеводина Т.М. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ по плаванию: Учебное пособие. – Самара: СГПУ, 2006. – 112 с.

4. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадем Пресс. 2011. - 104 с.

### **7.3. Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://www.swimming.ru>
2. <http://www.russwimming.ru>
3. <http://www.swimnews.com>
4. <http://bmsi.ru>
5. <http://www.sportlib.su/Annuals/>
6. <http://www.sovsportizdat.ru/>
7. <http://www.rusnauka.com>
8. <http://plavaem.info>
9. <http://www.sib-swimming.ru>
10. <http://www.omegating.com/>
11. <http://swim-video.ru/>
12. <http://www.swimsport.ru/>
13. <http://openwaterswimmer.blogspot.com/>
14. <http://www.swimwiththestars.com/>
15. <http://www.usswim.org/>

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Методические указания по использованию**

#### **материалов рабочей программы учебной дисциплины**

При изучении материалов РПУД особое внимание следует обратить на тематический план учебной дисциплины п.4.2, содержание учебного материала в п.4.3.

Подробного изучения требует раздел №6 – оценочные средства для текущего контроля успеваемости студентов, где подробно представлены основные требования по допуску к зачету и экзамену, экзаменационные вопросы, на которые следует ориентироваться при подготовке к сдаче зачета по изучаемой дисциплине.

### **Порядок усвоения теоретических разделов дисциплины**

1. Ознакомиться с требованиями рабочей программы дисциплины и методическими указаниями по конкретному разделу.
2. Подробно ознакомиться с разделом СРС и сроками его подготовки
3. Изучить учебный материал определенного раздела по рекомендуемой литературе и составить конспект.
4. Дать ответы на вопросы для самостоятельной подготовки (в письменной или устной форме).

### **Рекомендации по работе с литературой**

В разделе 7 настоящего учебно-методического комплекса представлена основная и дополнительная литература. Не следует пользоваться только основной литературой или только дополнительной. Также не целесообразно использовать только интернет ресурсы для подготовки вопросов, зачастую отдельные сведения требуют уточнения.

При работе с литературой и подготовке к занятию студентам рекомендуется составлять для себя краткий план ответа или конспект по изучаемому вопросу и выписывать наиболее трудные для запоминания термины и понятия.

### **Рекомендации по выполнению самостоятельной работы**

При подготовке студентом **рефератов важно:**

1) правильно оформить реферат (наличие титульного листа, оглавления, содержательной части и списка литературы) Объем реферата должен быть не менее 12 печатных страниц, 14 кегль шрифта Times New Roman интервал 1,0. Параметры страницы: сверху-2,0 снизу-2,0 слева-2,5, справа-1.

2) качественно написать его содержательную часть, соответствующую плану реферата (каждый вопрос плана должен быть раскрыт). Особо приветствуется творческий подход к раскрытию вопросов.

Подготовка разделов дисциплины, включенных в самостоятельную работу студента, осуществляется во внеучебное время с использованием ресурсов библиотеки академии и методического кабинета кафедры. Кафедра

обеспечивает студентов имеющейся в наличии учебно-методической литературой.

### **Разъяснения по поводу работы с тестовой системой**

Одной из форм текущего и промежуточного контроля знаний является тестирование. Тестовая система содержит основные определения, вопросы и теоретические положения из изучаемых тем соответствующих разделов. Вопросы тестирования предполагают оценку знаний и умений студентов в рамках преподаваемой дисциплины. Вопросы охватывают весь материал курса и используются в том числе и для студентов, по каким-либо причинам, не получившим оценку за семинарское занятие или как способ оценки всех знаний полученных по итогам изучения курса (как правило, используется во время коллоквиумов).

Для успешной сдачи тестов студентам предлагается внимательно изучить методические рекомендации по конкретным темам дисциплины. Особое внимание следует обратить на знание основных понятий, правил, требований, законов и т.п.

При работе с тестами необходимо внимательно прочитать вопрос, взвешивать и проанализировать возможные варианты своих ответов, затем прочитать предлагаемые ответы и выбрать среди них правильный.

### **Рекомендации по подготовке к зачету/экзамену**

Условия допуска к зачету/экзамену имеются на информационном стенде, преподаватель обязан сообщить о них студентам на первом занятии.

Для успешной подготовки к зачету/экзамену студенту необходимо иметь перечень зачетных/экзаменационных вопросов, конспекты занятий.

При подготовке к зачету, целесообразно воспользоваться вопросами к зачету и ответить на них в письменной или устной форме. По аналогии следует сделать и при подготовке вопросов к экзамену.

При поиске ответов на вопросы целесообразно воспользоваться рекомендуемыми источниками специальной литературы (как основной, так и дополнительной). Возникшие затруднения при ответе на вопросы можно уточнить на консультации у преподавателя.

Теоретической основой данного курса является учебный материал дисциплины: «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)».

## Методические указания для обучающихся по каждой из тем СРС

тема	Методические указания
<b>1 курс</b>	
Профессиональная деятельность тренера-преподавателя по плаванию.	При анализе деятельности тренера следует отразить основные стороны его профессионально-педагогической подготовленности. При подготовке задания целесообразно воспользоваться рекомендуемой литературой. При изложении постараться обобщить материал и изложить собственную точку зрения по изучаемому вопросу
История возникновения и развития плавания	При подготовке докладов и эссе на тему: «Динамика спортивных результатов от первых Олимпийских игр до современности», «Медали сборной России на Олимпийских играх» важно помнить, что эссе - средство, позволяющее оценить умение студента письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. При подготовке задания целесообразно воспользоваться предложенными в списке интернет сайтами. При изложении постараться обобщить материал и изложить собственную точку зрения по изучаемому вопросу
Основы техники плавания	<p>При выполнении творческого задания по разделу СРС «Анализ параметров техники плавания сильнейших пловцов мира» необходимо подобрать видеоматериал, воспользовавшись интернет-сайтами.</p> <p>Необходимо дать интегральную оценку техники, проанализировав кинематические характеристики, кроме того изучить эффективность старта, эффективность преодоления подводной части дистанции после старта, эффективность выполнения поворота и т.д . Провести сравнительный анализ техники плавания нескольких спортсменов (не менее двух)</p>
Техника плавания способом кроль на груди	При подготовке вопросов целесообразно воспользоваться как основной, так и дополнительной литературой. При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. При выполнении задания по совершенствованию техники плавания способом кроль на груди следует обратить внимание на основные ошибки и способы их устранения (подобрать соответствующие упражнения).
Техника плавания способом кроль на спине	При подготовке вопросов целесообразно воспользоваться как основной, так и дополнительной литературой. При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. При выполнении задания по совершенствованию техники плавания способом кроль на спине следует обратить внимание на основные ошибки и способы их устранения (подобрать соответствующие

	упражнения).
Техника плавания способом брасс	При подготовке вопросов целесообразно воспользоваться как основной, так и дополнительной литературой. При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. При выполнении задания по совершенствованию техники плавания способом брасс следует обратить внимание на основные ошибки и способы их устранения (подобрать соответствующие упражнения).
Техника плавания способом дельфин	При подготовке вопросов целесообразно воспользоваться как основной, так и дополнительной литературой. При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. При выполнении задания по совершенствованию техники плавания способом дельфин следует обратить внимание на основные ошибки и способы их устранения (подобрать соответствующие упражнения).
Техника выполнения поворотов	При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. При выполнении задания по разделу СРС важно обратить внимание на рациональный подбор упражнений для совершенствования техники выполнения поворотов.
Техника выполнения стартов	При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. При выполнении задания по разделу СРС важно обратить внимание на рациональный подбор упражнений для совершенствования техники выполнения стартов.
Организация и правила проведения соревнований	При составлении Положения о соревнованиях обязательно изучить спортивный календарь с целью получения информации о сроках и системе проведения соревнований. При разработке Положения необходимо отразить все разделы, определяющие организационные основы соревнований (цели и задачи, программу, условия проведения и т.д.).
Прикладное плавание. Правила поведения на воде и техника безопасности	При подготовке вопросов целесообразно воспользоваться как основной, так и дополнительной литературой. При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой.
<b>2 курс</b>	
Актуальные вопросы развития спортивного плавания (итоги года).	При подготовке вопросов на тему: «Актуальные вопросы спортивного года в плавании». Важно изучить и проанализировать протоколы выступлений наших спортсменов за год, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. При подготовке задания целесообразно воспользоваться предложенными в списке интернет сайтами. При изложении постараться обобщить материал и изложить собственную точку зрения по изучаемому вопросу

<p>Основы методики начального обучения и обучения технике спортивных способов плавания</p>	<p>При подготовке вопросов целесообразно воспользоваться как основной, так и дополнительной литературой. При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. При выполнении задания следует раскрыть содержание основных существующие методик и методов обучения плаванию.</p>
<p>Методика обучения технике плавания способом кроль на груди.</p>	<p>При подготовке вопросов целесообразно воспользоваться как основной, так и дополнительной литературой. При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. При выполнении задания следует знать основные методики обучения спортивному способу плавания, применять педагогические принципы обучения, уметь подобрать средства и методы для обучения способу плавания.</p>
<p>Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.</p>	<p>При подготовке вопросов целесообразно воспользоваться как основной, так и дополнительной литературой. При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. При выполнении задания следует знать основные методики обучения спортивному способу плавания, применять педагогические принципы обучения, уметь подобрать средства и методы для обучения способу плавания, применение которых поможет добиться быстрого и качественного освоения навыка плавания.</p>
<p>Методика обучения технике способа плавания брасс.</p>	<p>При подготовке вопросов целесообразно воспользоваться как основной, так и дополнительной литературой. При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. При выполнении задания следует знать основные методики обучения спортивному способу плавания, применять педагогические принципы обучения, раскрыть средства и методы в условиях глубоких и мелких бассейнах для обучения способу плавания, применение которых поможет добиться быстрого и качественного освоения навыка плавания. В работе должно быть отражено прикладное значение способа брасс.</p>
<p>Методика обучения технике способа плавания дельфин.</p>	<p>При подготовке вопросов целесообразно воспользоваться как основной, так и дополнительной литературой. При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. При выполнении задания следует знать основные методики обучения спортивному способу плавания, применять педагогические принципы обучения, уметь подобрать средства и методы для обучения способу плавания, применение которых поможет добиться быстрого и качественного освоения навыка плавания.</p>
<p>Методика обучения технике стартов и поворотов.</p>	<p>При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. При выполнении задания по разделу СРС важно обратить внимание на рациональный подбор упражнений для совершенствования техники выполнения стартов и поворотов.</p>

	Раскрыть значение технических элементов при прохождении дистанции.
НИР в спортивном плавании.	При подготовке вопросов целесообразно воспользоваться как основной, так и дополнительной литературой. При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. Проанализировать научную литературу, описать методы научного исследования.
Основы организации и планирования процесса обучения плаванию в условиях ДЮСШ (СОГ, ГНП-1, ГНП-2)	При подготовке вопросов целесообразно воспользоваться как основной, так и дополнительной литературой. При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. Раскрыть содержание основных нормативно-правовых документах, регламентирующие организацию спортивной подготовки. Перечислить задачи обучения плаванию в ДЮСШ.
Основы процесса отбора пловцов на начальных этапах подготовки (первичный и предварительный этапы отбора)	При подготовке вопросов целесообразно воспользоваться как основной, так и дополнительной литературой. При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. Раскрыть цели, задачи, сроки и содержание первичного и предварительного этапов отбора пловцов их ориентация на первом и втором этапах подготовки.
Организация и методика проведения занятий по плаванию с детьми грудного возраста (в условиях домашней ванны и бассейнах - в группах «мама и малыш»)	При подготовке вопросов целесообразно воспользоваться как основной, так и дополнительной литературой. При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. Раскрыть методику занятий с грудными детьми. Описать виды поддержек и проводок применяемых для грудных детей.
Особенности планирования и проведения занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста (в условиях бассейнов и ДОУ)	При подготовке вопросов целесообразно воспользоваться как основной, так и дополнительной литературой. При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. Особое внимание уделить вопросам связанным с подбором средств и методов для детей дошкольного возраста, посещающие разные возрастные группы, так же раскрыть меры техники безопасности на занятиях плаванием в детских садах.
Особенности планирования и проведения занятий по плаванию с детьми школьного возраста, СУЗах, ВУЗах	При подготовке вопросов целесообразно воспользоваться как основной, так и дополнительной литературой. При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. Раскрыть задачи обучения плаванию в общеобразовательной школе, СУЗах, ВУЗах. Особое внимание уделить вопросу планирования плавательной подготовки для сдачи нормы ГТО для школьников,



	учащихся СУЗов и ВУЗов.
Общие основы оздоровительного плавания.  Особенности планирования и проведения занятий плаванием  с лицами среднего и пожилого возраста	При подготовке вопросов целесообразно воспользоваться как основной, так и дополнительной литературой. При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. Раскрыть влияние водной среды и регулярных занятий плаванием на организм людей старшего возраста. Обратить особое внимание на организацию контроля за состоянием здоровья занимающихся.
Особенности проведения занятий по плаванию с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.	При подготовке вопросов целесообразно воспользоваться как основной, так и дополнительной литературой. При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. Раскрыть признаки заболеваний в каждой нозологической группы и подобрать средства и методы для занятий плаванием, для лиц имеющими отклонения в состоянии здоровья.
Организация и проведение водных праздников.	При подготовке вопросов целесообразно воспользоваться как основной, так и дополнительной литературой. При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. Описать сценарий праздников в летних лагерях, в бассейнах ит.д.
<b>3 курс</b>	
Актуальные вопросы спортивного плавания (промежуточные итоги спортивного года).	При подготовке эссе на тему: «Актуальные вопросы спортивного года в плавании». Важно помнить, что эссе - средство, позволяющее оценить умение студента письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. При подготовке задания целесообразно воспользоваться предложенными в списке интернет сайтами. При изложении постараться обобщить материал и изложить собственную точку зрения по изучаемому вопросу
Основы процесса подготовки пловцов (структура процесса подготовки, принципы, средства и методы спортивной тренировки. Соревновательная деятельность пловцов)	При подготовке вопросов целесообразно воспользоваться как основной, так и дополнительной литературой. При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. При выполнении задания по подбору средств и методов тренировки следует обратить внимание на возраст, квалификацию пловцов и опыт их соревновательной практики.

<p>Физические качества в процессе подготовки пловцов. Скоростные способности пловцов и основы методики их развития</p>	<p>При выполнении творческого задания по разделу СРС важно обратить внимание на рациональный подбор упражнений в соответствии с возрастом и квалификацией спортсмена, а также соответствия схеме разработанного комплекса упражнений.</p> <p>При составлении программы контроля обязательно указать вид скоростных способностей (интегральная оценка скоростных способностей, максимальной скорости, эффективность старта, эффективность преодоления подводной части дистанции после старта, эффективность выполнения поворота), какие тесты предполагается использовать и как оценивать полученный результат. Схема программы контроля приведена.</p>
<p>Силовые качества пловца и основы методики их развития</p>	<p>При выполнении творческого задания по составлению программ занятий силовой направленности на суше и в воде упражнения могут выбираться с использованием и без тренажеров, на суше и в воде. Обязательным является наличие требований, предъявляемых к планированию нагрузки (т.е. они должны найти отражение в планируемых вами заданиях): Задание является творческим, поэтому выполняется в произвольной форме, но все задания должны быть логически обоснованы и последовательны (т.е. студент должен знать ответ на вопрос: «Почему выбрано это задание (упражнение), каков режим его выполнения, какой вид силовых способностей оно развивает?»).</p>
<p>Методы и средства развития выносливости</p>	<p>Подготовка заданий требует детального изучения и осмысления темы (теоретических знаний и практических умений), а также знаний смежных дисциплин – физиологии спорта и спортивной биохимии. Задание является творческим, поэтому выполняется в произвольной форме, но все задания должны быть логически обоснованы и последовательны. При составлении 4 программ тренировочных занятий, направленных на развитие специальной выносливости пловцов, специализирующихся на дистанциях: 100, 200, 400, 1500 м, упражнения могут выбираться с использованием и без тренажеров, на суше и в воде. Обязательным является наличие требований, предъявляемых к планированию нагрузки (т.е. они должны найти отражение в планируемых заданиях: тренировочные упражнения, длина отрезков, интенсивность работы (в % от максимума), продолжительность работы, паузы отдыха или тренировочные режимы (с указанием работы по зонам или ЧСС), паузы отдыха между сериями).</p> <p>При подготовке эссе на тему: «Контроль уровня развития общей и специальной выносливости пловцов (тесты и критерии оценки)» важно указать не только программы тестирования, которые используют тренеры в процессе учебно-тренировочных занятий, но и критерии оценки. Важно при составлении программ использовать как основные так и дополнительные источники литературы, а также опыт общения с тренерами ДЮСЦ, СК, СДЮСШОР</p>

<p>Гибкость и методика ее совершенствования</p>	<p>При составлении комплексов упражнений, направленных на развитие гибкости. Каждый комплекс должен содержать следующую информацию: упражнения (не менее 12 для каждого из способов плавания в первом комплексе и общим числом не менее 12 во втором), характер упражнений (статический или динамический), амплитуда, чередование и величина сопротивления, продолжительность упражнений, темп выполнения упражнения, величина отягощения (если используется), интервалы отдыха.</p> <p>Задание является творческим, поэтому выполняется в произвольной форме, но все задания должны быть логически обоснованы и последовательны (т.е., студент должен знать ответ на вопрос: «Почему выбрано это упражнение, каков режим его выполнения, что оно развивает?»).</p>
<p>Основы методики совершенствования координационных способностей пловцов</p>	<p>При подготовке вопросов целесообразно воспользоваться как основной, так и дополнительной литературой. При выполнении СРС по подготовке реферата важно раскрыть все вопросы плана, предварительно воспользовавшись рекомендуемой литературой. При составлении комплекса он должен содержать следующую информацию: упражнения (не менее 6 по минимум по 2 для каждого специализированного восприятия) и методические указания по их выполнению и оценки результатов выполнения, продолжительность упражнений, темп выполнения упражнения, интервалы отдыха.</p> <p>Задание является творческим, поэтому выполняется в произвольной форме, но все задания должны быть логически обоснованы и последовательны (т.е., студент должен знать ответ на вопрос: «Почему выбрано это упражнение, каков режим его выполнения, что оно развивает?»).</p>