

II. ПЕРЕЧЕНЬ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ЗАДАНИЙ

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 1

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при начальном обучении плаванию:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
16. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

ЧАСТЬ Б

Текст задания: назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств пловца он направлен:

этот метод включает чередование быстрого и медленного плавания (игру скоростей) на средних и длинных дистанциях. Характер воздействия метода на организм спортсменов зависит от длины отрезков проплывания с большой, субмаксимальной (85–95 %) или максимальной интенсивностью, от продолжительности малоинтенсивного плавания (отдыха).

Например, 400 м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 100 м) в виде 8 серий (15 м максимальной интенсивностью и 35 м свободно) или 800 м кролем в виде 8 серий (75 м с умеренной интенсивностью и 25 м с субмаксимальной интенсивностью).

ЧАСТЬ В

Текст задания:

приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию подвижности в плечевых суставах пловца.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 2

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при начальном обучении плаванию:

- 1.Набрать в ладони воду и умыть лицо.
- 2.Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
- 3.Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
- 4.Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
- 5.То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
- 7.Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
- 8.Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
- 10.Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
- 11.Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнёрами.

ЧАСТЬ Б

Текст задания: назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств пловца он направлен:

этот метод предусматривает преодоление средних и длинных дистанций (400–1500 м и более) в равномерном темпе. Используется плавание с умеренной (65–75 %) и большей (75–85 %) интенсивностью. Одной из разновидностей этого метода является плавание с умеренной и большей интенсивностью в течение заданного времени.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию скоростных способностей пловца.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 3

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при начальном обучении плаванию:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

ЧАСТЬ Б

Текст задания: назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств пловца он направлен:

этот метод предусматривает проплавание серии отрезков от 15 до 200 метров и более с максимальной и субмаксимальной, т. е. со скоростью, близкой к соревновательной, и сравнительно продолжительными паузами для отдыха. Отдых должен быть продолжительным для восстановления организма с тем, чтобы спортсмен мог качественно выполнить очередные отрезки спортивной работы.

Например, 10–16 раз по 15 м или 4–6 раз по 25 м со старта в полную силу одним из способов, отдых между повторениями не менее одной минуты; 4–8 раз по 50 м со старта с соревновательной скоростью, по одному повторению каждым способом в порядке комплекса, отдых между отрезками 2–3 минуты.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию собственно силовых способностей пловца.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 4

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при начальном обучении плаванию:

- 1.Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
- 2.Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
- 3.Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
- 4.То же, опустив лицо в воду.
- 5.То же, погрузившись в воду с головой.
- 6.Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
- 7.Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
- 8.Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
- 9.Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
- 10.То же, поворачивая голову для вдоха направо.
- 11.Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
- 12.То же, поворачивая голову для вдоха направо.

ЧАСТЬ Б

Текст задания: назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств пловца он направлен:

суть данного метода заключается в проплывании серий дистанций или их отрезков (например, 50, 100, 200 метров) с различной интенсивностью, сравнительно непродолжительными и строго регламентированными паузами отдыха (в среднем 10–30 секунд). Интервал отдыха характеризует сам метод тренировки и является основным показателем метода, т. к. именно ограниченный по продолжительности отдых между отрезками ставит спортсмена в условия, когда каждый последующий отрезок выполняется на фоне усталости (недовосстановления).

Например, 12 раз по 50 м (по три повторения каждым способом в порядке комплексного плавания) с интервалами отдыха 10–20 секунд. Или 10–12 раз по 100 метров комплексное плавание с интервалами отдыха 30 секунд. Или 12–16 раз по 50 м избранным способом с интервалом отдыха 15 секунд. В некоторых случаях интервал отдыха между отрезками может последовательно изменяться в сторону уменьшения или увеличения, например первый интервал отдыха — 10 секунд, потом 15 секунд, 20 секунд и т. д.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию силовой выносливости пловца.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 5

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при начальном обучении плаванию:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «вент».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

ЧАСТЬ Б

Текст задания: назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств пловца он направлен:

этот метод предусматривает однократное или повторное прохождение в полную силу основной соревновательной или контрольной дистанции (в большей степени на спринтерских дистанциях).

ЧАСТЬ В

Текст задания:

приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию способности пловца к произвольному мышечному расслаблению.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 6

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при начальном обучении плаванию:

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога прыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и прыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

ЧАСТЬ Б

Текст задания: назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств пловца он направлен:

одной из разновидностей этого метода является применение различных «горок». Например, 400 м комплексным плаванием, далее 300 м кролем на груди, 200 м брассом, 100 м на спине, 50 м баттерфляем — все с отдыхом одна минута (на первых трех дистанциях интенсивность умеренная, на предпоследней большая, на последней субмаксимальная).

Или 800 м, 400 м, 200 м кролем на груди или комплексного плавания, отдых между отрезками две минуты, интенсивность плавания постоянно увеличивается.

Или 300 м, 150 м, 150 м, 300 м основным способом плавания с отдыхом одна минута между отрезками, дистанции второй половины горки проплываются на 3–5 секунд быстрее аналогичных дистанций первой половины.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию пассивной гибкости пловца.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 7

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при обучении технике спортивного плавания:

- 1.И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами.
- 2.И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами.
- 3.И.п. -сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами по команде или под счет тренера-преподавателя.
- 4.И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами.
- 5.И.п. -лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами.
- 6.И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
- 7.То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
- 8.Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
- 9.То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
- 10.Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

ЧАСТЬ Б

Текст задания: запишите в таблицу характеристику и предназначение основного оборудования, экипировки, инвентаря, используемого в спортивном плавании:

<i>Оборудование:</i>	<i>Характеристика</i>
стандарт длины бассейна	
допустимая минимальная глубина	
длина Олимпийских бассейнов	
«короткая вода»	
«длинная вода»	
«полтинник», «четвертак»	
кол-во дорожек	
разноцветные канаты	
линии на дне бассейна	
флажки над водой	
бассейн-лягушатник	
<i>Экипировка:</i>	<i>Предназначение, требования ФИНА</i>
плавательные шапочки	
плавательные очки	
спортивные сланцы	
плавательные костюмы	
<i>Инвентарь:</i>	<i>Предназначение</i>
плавательная доска	
плавательные лопатки	
ласты	

ЧАСТЬ В

Текст задания:

приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию активной гибкости пловца.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 8

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при обучении технике спортивного плавания:

- 1.И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
- 2.И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой.
- 3.И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками.
- 4.И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
- 5.Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
- 6.То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
- 7.Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
- 8.Плавание при помощи поочередных движений руками в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
- 9.Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

ЧАСТЬ Б

Текст задания: дайте характеристику основным документам, регламентирующим проведение соревнований по плаванию:

1. Положение о соревнованиях.
2. Заявка на участие в соревнованиях.
3. Карточка участника соревнований.
4. Смета расходов на проведение соревнований.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию аэробной выносливости пловца.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 9

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при обучении технике спортивного плавания:

- 1.Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками.
- 2.Плавание с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
- 3.То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
- 4.Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

ЧАСТЬ Б

Текст задания: заполните функциональную карту судей по спортивному плаванию в соответствии с правилами ФИНА:

№ п/п	Состав судейской коллегии	Функциональные обязанности и полномочия
1.	Главный судья	
2.	Главный секретарь	
3.	Судья при участниках	

ЧАСТЬ В

Текст задания:

приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития различных видов выносливости спортсмена.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 10

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при обучении технике спортивного плавания:

- 1.Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

- 2.Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
- 3.То же, при помощи попеременных движений руками.
- 4.Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
- 5.Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
- 6.Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
- 7.Плавание при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
- 8.Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

ЧАСТЬ Б

Текст задания: заполните функциональную карту судей по спортивному плаванию в соответствии с правилами ФИНА:

№ п/п	Состав судейской коллегии	Функциональные обязанности и полномочия
4.	Судья-информатор	
5.	Стартёр	
6.	Судья по технике плавания	

ЧАСТЬ В

Текст задания:

приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей пловца.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 11

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при обучении технике спортивного плавания:

- 1.И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
- 2.И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами.
- 3.И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами.
- 4.И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами.

- 5.Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
- 6.Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.
- 7.Плавание на спине с движениями ногами, руки у бедер.
- 8.Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
- 9.То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

ЧАСТЬ Б

Текст задания. Определите зону интенсивности физической нагрузки по следующим параметрам:

ЧСС — 175–185 уд/мин. Лактат в крови — до 8–12 ммоль/л, потребление кислорода — 80–100 % от МПК. Источники энергии — гликоген и глюкоза. Увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга. Время однократной работы 3–10 минут, в сериях до 50 минут. Скорость плавания — 80–85 процентов от максимальной. Основные отрезки — 200–400 метров (до 800 м).

ЧАСТЬ В

Текст задания:

приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития силовых способностей пловца.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 12

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при обучении технике спортивного плавания:

- 1.И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками.
- 2.И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
- 3.То же, но в сочетании с дыханием.
- 4.Скольжения с гребковыми движениями руками.
- 5.Движения руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

ЧАСТЬ Б

Текст задания. Определите методическую ошибку тренера, дайте обоснование своего ответа:

одной из важнейших методических проблем при воспитании силовых способностей является проблема выбора величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую методику: 1) основное средство — упражнения строго регламентированного характера; 2) неопредельный вес отягощения, средний темп

выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе. Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию скоростно-силовой выносливости пловца.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 13

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при обучении технике спортивного плавания:

- 1.Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
- 2.Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
- 3.Плавание в полной координации на задержке дыхания.
- 4.Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.
- 5.То же, с вдохом в конце гребка.

ЧАСТЬ Б

Текст задания. Определите и обоснуйте в чем обусловлена разница достигнутых показателей у занимающихся:

одним из основных методических направлений в методике воспитания силовых способностей является преодоление непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений. В процессе организации учебно-тренировочных занятий со своими учениками для решения задач воспитания собственно-силовых способностей (абсолютной силы) тренерами «А» и «Б» были применены разные методики. Тренер «А» использовал в основе своей методики применение непредельных отягощений с предельным числом повторений. Тренер «Б» использовал в занятиях предельный и околопредельный вес отягощений, а количество повторений в одном подходе составляло 1—3 раза. Спустя некоторое время было проведено тестирование занимающихся по данным методикам у своих тренеров. Показатели прироста собственно - силовых способностей занимающихся у тренера «Б» превысили показатели занимающихся у тренера «А».

ЧАСТЬ В

Текст задания:

приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условия их выполнения), способствующих развитию прыгучести пловца.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 14

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при обучении технике спортивного плавания:

- 1.И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
- 2.И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой.
- 3.И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
- 4.И.п. - стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.
- 5.И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами.
- 6.То же, но лежа на боку.
- 7.Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
- 8.Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
- 9.Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
- 10.Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
- 11.Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

ЧАСТЬ Б

Текст задания. Определите проблему и укажите возможные пути ее решения:

в методике воспитания быстроты, разрабатываемой различными тренерами, встречаются различные противоречия. Одно из них следующее: с одной стороны, чтобы повысить скорость выполнения какого-либо движения, его нужно многократно повторять; с другой - многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилизации параметров движений. Причем стабилизируются не только пространственные характеристики, но и временные - скорость и частота. Образуется так называемый скоростной барьер. Стабилизация скорости - главная причина, мешающая значительному повышению скоростных возможностей.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития различных видов гибкости пловца.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 15

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при обучении технике спортивного плавания:

- 1.И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
- 2.И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
- 3.То же, но лицо опущено вниз.
- 4.То же, но руки имитируют движения одновременного характера.
- 5.И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
- 6.Движения руками, с доской между ногами.
- 7.Плавание при помощи движений руками без доски.

ЧАСТЬ Б

Текст задания. Определите как провести корректировку методики тренировочных занятий, направленную на улучшение скоростных показателей:

тренер, зная, что повышение скорости движений зависит от повышения уровня максимальной мышечной силы (собственно-силовых способностей), применил методику акцентированного развития собственно-силовых способностей. Через некоторое время он заметил, что прирост скоростных способностей у занимающихся не наблюдается. Мало того, наблюдалось даже некоторое снижение у них скоростных показателей.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию анаэробной выносливости пловца.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 16

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при обучении технике спортивного плавания:

- 1.И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение

тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.

2.Плавание на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

3.Плавание с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

4.Плавание слитно с задержкой дыхания.

5.То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

ЧАСТЬ Б

Текст задания. Определите проблему и укажите пути ее решения:

тренер, решая задачи технической подготовки в процессе воспитания быстроты, применил методику, в которой предъявлялись задания с выполнением изучаемых движений с максимальной скоростью. Через некоторое время им были замечены значительные ошибки в технике двигательных действий, а также наблюдалось явление скоростного барьера.

ЧАСТЬ В

Текст задания. Определите правильную методическую последовательность обучения спортивным способам плавания:

-дыхание;

-движения руками;

-положение тела;

-общее согласование движений;

-движения ногами.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 17

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания. Определите тип мезоцикла спортивной тренировки по описанию:

основной задачей этого мезоцикла является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

ЧАСТЬ Б

Текст задания. Попробуйте объяснить следующий факт, что многими тренерами в процессе воспитания быстроты движений используется методика, в которой интервалы отдыха в зависимости от предстоящей работы значительны — от 1- ой до 2- х мин.:

в числе методов воспитания быстроты широко применяются методы повторного, повторно-прогрессирующего, переменного (с варьирующими ускорениями) упражнения. Основная тенденция — стремление превысить в занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все характеристики методов (длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений и пр.). Длина дистанции (или продолжительность выполнения) выбирается такой, чтобы скорость передвижения (интенсивность работы) не снижалась к концу попытки. Движения выполняются с максимальной скоростью, занимающийся в каждой попытке стремится показать, как правило, наилучший для себя результат.

ЧАСТЬ В

Текст задания. Опишите структуру программы спортивной подготовки по плаванию в ДЮСШ.

Текст федерального стандарта спортивной подготовки по плаванию прилагается.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 18

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания. Выполните сравнительный анализ годового плана группы начальной подготовки 1-го года обучения и учебно-тренировочных групп 1-го года обучения в ДЮСШ по плаванию.

Годичные планы групп начальной подготовки 1-го года обучения и учебно-тренировочных групп 1-го года обучения в ДЮСШ по плаванию прилагаются.

ЧАСТЬ Б

Текст задания. Определите тип мезоцикла спортивной тренировки по описанию:

В этом мезоцикле основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годовом цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

ЧАСТЬ В

Текст задания: решите ситуационные задачи, которые связаны с типичными ошибками, возникающими при обучении плаванию способом кроль на груди:

№ п/п	Ситуационная задача: ученик демонстрирует ошибку	Пути решения ситуационной задачи
1.	Голова поднята высоко над водой, туловище прогнуто	

2.	Туловище отклоняется влево и вправо(извивается)	
3.	Укороченный гребок	
4.	Огромный угол атаки туловища (плавание стоя)	
5.	Рука "шлепается" при входе в воду	
6.	Ноги бьют по поверхности воды	
7.	Ноги выполняют движения слишком глубоко	
8.	Нет движения от бедра	
9.	Во время вдоха прекращается работа ногами	
10.	Во время вдоха прекращается работа ногами	

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 19

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания. Выполните сравнительный анализ годового плана группы начальной подготовки 2-го года обучения и учебно-тренировочных групп 2-го года обучения в ДЮСШ по плаванию.

Годичные планы групп начальной подготовки 2-го года обучения и учебно-тренировочных групп 2-го года обучения в ДЮСШ по плаванию прилагаются.

ЧАСТЬ Б

Текст задания. Определите тип мезоцикла спортивной тренировки по описанию:

этот мезоцикл строится в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

ЧАСТЬ В

Текст задания: запишите в таблицу примеры основных средств спортивной тренировки в плавании:

<i>Перечень средств спортивной тренировки</i>	<i>Приведите примеры</i>
-----------------------------------------------	--------------------------

Собственно-тренировочные упражнения	
Соревновательные упражнения	
Специально-подготовительные упражнения	
Общеподготовительные упражнения	
Естественно-средовые средства	
Медико-биологические средства	
Средства психологического воздействия	
Материально-технические средства	

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 20

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: заполните функциональную карту судей по спортивному плаванию в соответствии с правилами ФИНА:

№ п/п	Состав судейской коллегии	Функциональные обязанности и полномочия
7.	Судья на повороте	
8.	Судья на финише	
9.	Старший судья-секундометрист	

ЧАСТЬ Б

Текст задания. Выполните сравнительный анализ годового плана группы спортивного совершенствования 1-го года обучения и учебно-тренировочной группы 4-го обучения ДЮСШ по плаванию.

Годичные планы групп спортивного совершенствования 1-го года обучения и учебно-тренировочных групп 4-го года обучения в ДЮСШ по плаванию прилагаются.

ЧАСТЬ В

Текст задания. Решите ситуационные задачи, которые связаны с типичными ошибками, возникающими при обучении плаванию способом кроль на спине:

№ п/п	Ситуационная задача: ученик демонстрирует ошибку	Пути решения ситуационной задачи
1.	Пловец в воде "сидит"	
2.	Колени показываются из воды	
3.	Туловище прогнуто, голова закинута назад	
4.	Значительные крены туловища	
5.	Сгибание руки в локте к моменту входа руки в воду	
6.	Широкое маховое движение рукой через сторону, но не в вертикальной плоскости над пловцом	
7.	Выполнение входа руки в воду в стороне	
8.	Укороченный гребок	
9.	Задержка дыхания	
10.	Чрезмерно частые движения руками к движениям ногами	

IV. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

Условия выполнения заданий

Количество вариантов (пакетов) заданий для экзаменуемых: **20**

Время выполнения каждого задания и максимальное время на экзамен (квалификационный): **30 минут.**

Условия выполнения заданий: задание выполняется в **учебной аудитории**, предполагает **устное собеседование.**

Оборудование: **не предусматривается.**

Литература для экзаменуемых (справочная, методическая и др.):

- 1.Текст федерального стандарта спортивной подготовки по плаванию.
- 2.Программа спортивной подготовки ДЮСШ по плаванию.
- 3.Годичные планы спортивной подготовки ДЮСШ по плаванию.

Дополнительная литература для экзаменатора (учебная, нормативная и т.п.) **не предусматривается.**

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Оценка «5» - обучающийся выполнил экзаменационное задание в полном объеме, сформулировал правильные ответы в соответствии с инструкцией, обосновал собственные выводы.

Оценка «4» - обучающийся выполнил экзаменационное задание в полном объеме, сформулировал правильные ответы в соответствии с инструкцией, обосновал собственные выводы, но допустил незначительные методические ошибки.

Оценка «3» - обучающийся выполнил экзаменационное задание в полном объеме, частично сформулировал правильные ответы в соответствии с инструкцией, не всегда смог обосновать собственные выводы.

Оценка «2» - обучающийся не выполнил экзаменационное задание, допустил грубые ошибки при формулировании ответов, не смог обосновать собственные выводы.

Пакет контрольно-оценочных материалов рассмотрен и рекомендован к утверждению на заседании № 2 методического совета от «__» _____ 2014 г

Экспертный лист

Ф.И.О. обучающегося _____

Вариант _____

(Критерии оценки соответствуют показателям)

Профессиональные компетенции	Показатели оценки результата	Оценка
-------------------------------------	-------------------------------------	---------------

<p>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -точность в формулировании целей и задач учебно-тренировочных занятий в учебных группах ДЮСШ по плаванию; - разрабатывает документы перспективного, текущего и оперативного планирования в соответствии с едиными методическими требованиями: структуры и содержания плана-конспекта учебно-тренировочного занятия; структуры и содержания микроциклов, мезоциклов и макроциклов спортивной тренировки пловца для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1, 2 и 3 года обучения в ДЮСШ по плаванию. 	<p>Да Нет</p>
<p>ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдает методические требования к структуре, продолжительности, выбору методов организации учебно-тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки; - демонстрирует ясность, точность и доступность в применении специальной терминологии с учётом возрастных особенностей занимающихся; - владеет разнообразными методами организации и обучения при проведении учебно-тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки; - выполняет требования к обеспечению безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий; - своевременно оказывает методическую помощь в случае возникновения ошибок в технике спортивного плавания при проведении учебно-тренировочных занятий. 	<p>Да Нет</p>
<p>ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует способность осуществлять судейство соревнований по спортивному плаванию. 	<p>Да Нет</p>
<p>ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обосновывает выбор разнообразных методов контроля в процессе проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию в зависимости от цели и задач педагогического наблюдения; - владеет методикой оценки эффективности физкультурно-спортивных мероприятий и занятий по результатам: комплексного педагогического анализа; хронометрирования; пульсометрии; - соблюдает методические требования к структуре и правилам оформления протоколов педагогических наблюдений различной направленности (выполняет по образцу). 	<p>Да Нет</p>

<p>ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеет методикой комплексного педагогического анализа учебно-тренировочного занятия по плаванию; - демонстрирует способность выполнения комплексного анализа собственного участия в соревнованиях; - демонстрирует способность анализировать собственное участие в судействе соревнований по плаванию. 	<p>Да Нет</p>
<p>ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеет методикой тестирования значимых физических способностей и морфофункциональных показателей в спортивном плавании. 	<p>Да Нет</p>
<p>ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует целесообразность и своевременность размещения спортивного инвентаря и оборудования для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивному плаванию; - способен объективно оценивать степень соответствия мест проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий требованиям СанПиН. 	<p>Да Нет</p>
<p>ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет учебные задания по разработке основной документации: учебных журналов, планов-конспектов учебно-тренировочных занятий, программ спортивной подготовки в плавании в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки, - соблюдает типовые требования при разработке документов соревновательной деятельности в спортивном плавании: положения о соревнованиях, заявки, карточки участника соревнований, сметы расходов, отчёта; 	<p>Да Нет</p>